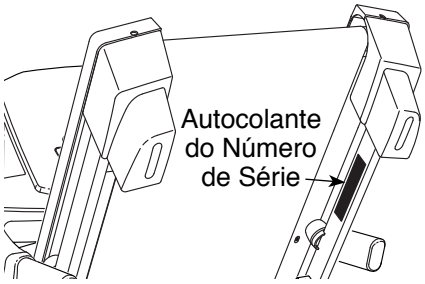
NordicTrack®

T 11.5

Modelo nº NETL10713.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

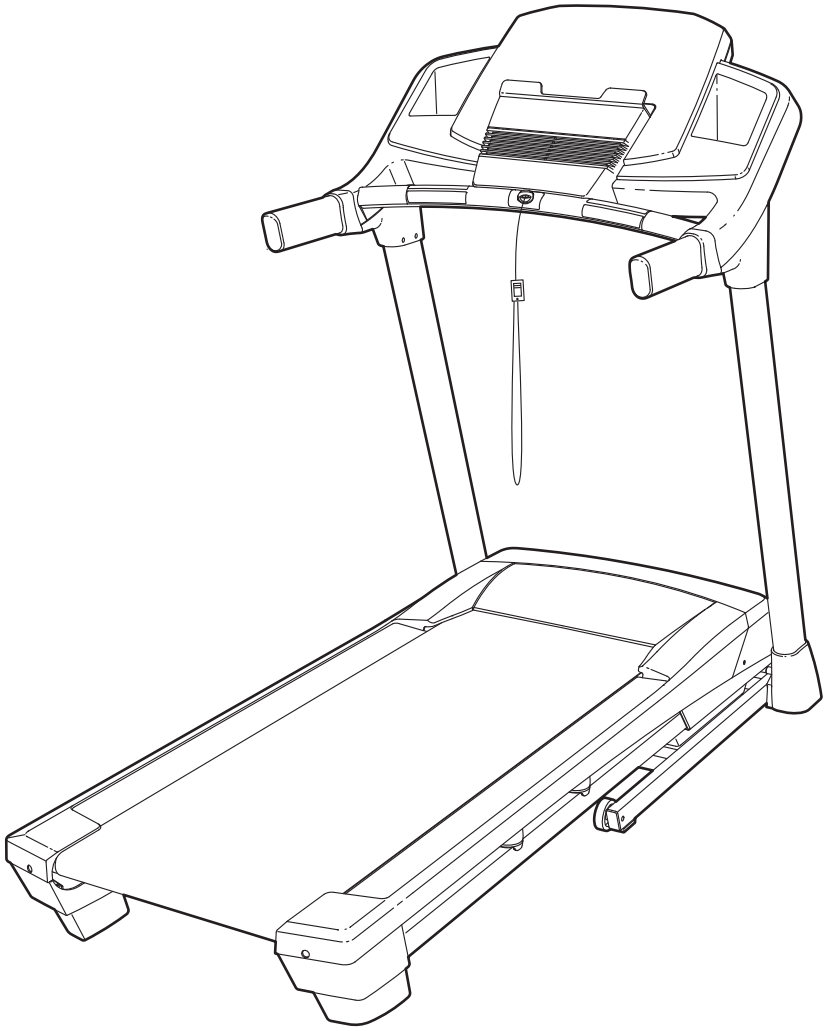
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 6
MONTAGEM 7
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 17
FUNCIONAMENTO E AJUSTES 18
COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE 27
RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 28
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 31
LISTA DE PEÇAS 34
DIAGRAMA AMPLIADO 36
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

ATENÇÃO
MANTENHA AS SUAS MÃOS E PÉS AFASTADOS DESTA ÁREA ENQUANTO O TAPETE ROLANTE ESTIVER A FUNCIONAR.
ADVERTÊNCIA
Proteja-se e proteja igualmente terceiros contra o risco de lesões graves. Leia o manual do utilizador e faça o seguinte:
• Apenas deve colocar os seus pés nas bermas de apoio para os pés ao iniciar ou parar o tapete rolante.
• A velocidade deve ser mudada em pequenos incrementos e não subitamente.
• Apoie as suas mãos no respectivo apoio para evitar quedas, e use sempre o clipe de seguarança enquanto estiver a usar o tapete rolante.
• Pare se sentir tonturas fraqueza ou dificuldade em respirar.
• Encaixe completamente o fecho de armazenamento antes de mover ou guardar o tapete rolante.
• A inclinação deve estar definida para zero antes de dobrar o tapete rolante para a posição de armazenamento.
• Nunca deixe crianças brincar próximo ou à volta do tapete rolante.
• Retire a chave quando não estiver a usar o equipamento.
• Mantenha o seu vestuário, dedos e cabelo afastados do tapete móvel.
• Nunca tente ajustar ou reparar o tapete enquanto este estiver a funcionar.
• Calce cempre sapatilhas para usar o tapete rolante.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do tapete rolante antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. **É da responsabilidade do proprietário deste tapete rolante garantir que todos os utilizadores do mesmo sejam adequadamente informados acerca de todos os avisos e precauções.**

2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

3. **Utilize o tapete rolante apenas da forma descrita neste manual.**

4. **O tapete rolante destina-se apenas a utilização doméstica. Não utilize o tapete rolante em instalações comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o tapete rolante dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Não coloque o tapete rolante numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Coloque o tapete rolante numa superfície nivelada, com pelo menos 2,4 m de espaço livre atrás e 0,6 m de espaço livre de cada lado. Não coloque o tapete rolante numa superfície que bloqueie as aberturas de ventilação. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante.**

7. **Não utilize o tapete rolante numa área onde sejam utilizados produtos com aerossóis ou onde esteja a ser administrado oxigénio.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do tapete rolante.**

9. **O tapete rolante só deve ser utilizado por pessoas com peso até 150 kg.**

10. **Nunca permita a utilização simultânea do tapete rolante por mais de uma pessoa.**

11. **Use vestuário de exercício apropriado quando utilizar o tapete rolante. Não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no tapete rolante. Recomendamos o uso de roupa interior de suporte tanto para homens como para mulheres. *Use sempre calçado desportivo. Nunca utilize o tapete rolante com os pés descalços ou apenas com meias, ou com sandálias.***

12. **Ao ligar o cabo de alimentação (consulte a página 18), ligue-o a um circuito ligado à terra. Não deve ter nenhum outro dispositivo ligado ao mesmo circuito.**

13. **Se for necessária uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo com 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com o comprimento máximo de 1,5 m.**

14. **Mantenha o cabo de alimentação afastado de superfícies quentes.**

15. **Nunca mova a cinta de caminhar com a corrente desligada. Não faça funcionar o tapete rolante se o cabo de alimentação ou a ficha estiverem danificados, ou se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente. (Consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 28 se o tapete rolante não estiver a funcionar adequadamente.)**

16. **Leia, compreenda e teste o procedimento de paragem de emergência antes de utilizar o tapete rolante (consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20).**

17. **Nunca faça arrancar o tapete rolante estando em cima da cinta de caminhar. Segure-se sempre aos apoios para as mãos enquanto utiliza o tapete rolante.**

18. **O tapete rolante pode alcançar velocidades elevadas. Ajuste a velocidade em pequenos incrementos para evitar mudanças súbitas da mesma.**

19. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

20. **Nunca deixe o tapete rolante a funcionar sem vigilância. Tenha sempre o cuidado de retirar a chave, colocar o interruptor de corrente na posição de desligado (consulte o desenho na página 5 para ver a sua localização) e desligar o cabo de alimentação quando o tapete rolante não estiver a ser utilizado.**

21. **Não tente mover o tapete rolante até este estar devidamente montado (consulte MONTAGEM na página 7 e COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE na página 27). Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para mover o tapete rolante.**

22. **Ao dobrar ou mover o tapete rolante, certifique-se de que o fecho de arrumação segure firmemente a estrutura na posição de arrumação.**

23. **Nunca introduza objetos em nenhum dos orifícios do tapete rolante.**

24. **Examine e aperte adequadamente todas as peças do tapete rolante com regularidade.**

25. **PERIGO: desligue sempre o cabo de alimentação imediatamente após a utilização, antes de limpar o tapete rolante e antes de efetuar quaisquer procedimentos de manutenção e ajuste descritos neste manual. Nunca retire a cobertura do motor a menos que tal lhe seja solicitado por um representante de assistência autorizado. Qualquer tipo de reparação ou assistência para além dos procedimentos descritos neste manual deve ser efetuado apenas por um representante de assistência autorizado.**

26. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o novo tapete rolante NORDICTRACK® T 11.5. O tapete rolante T 11.5 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o tapete rolante. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo.

Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

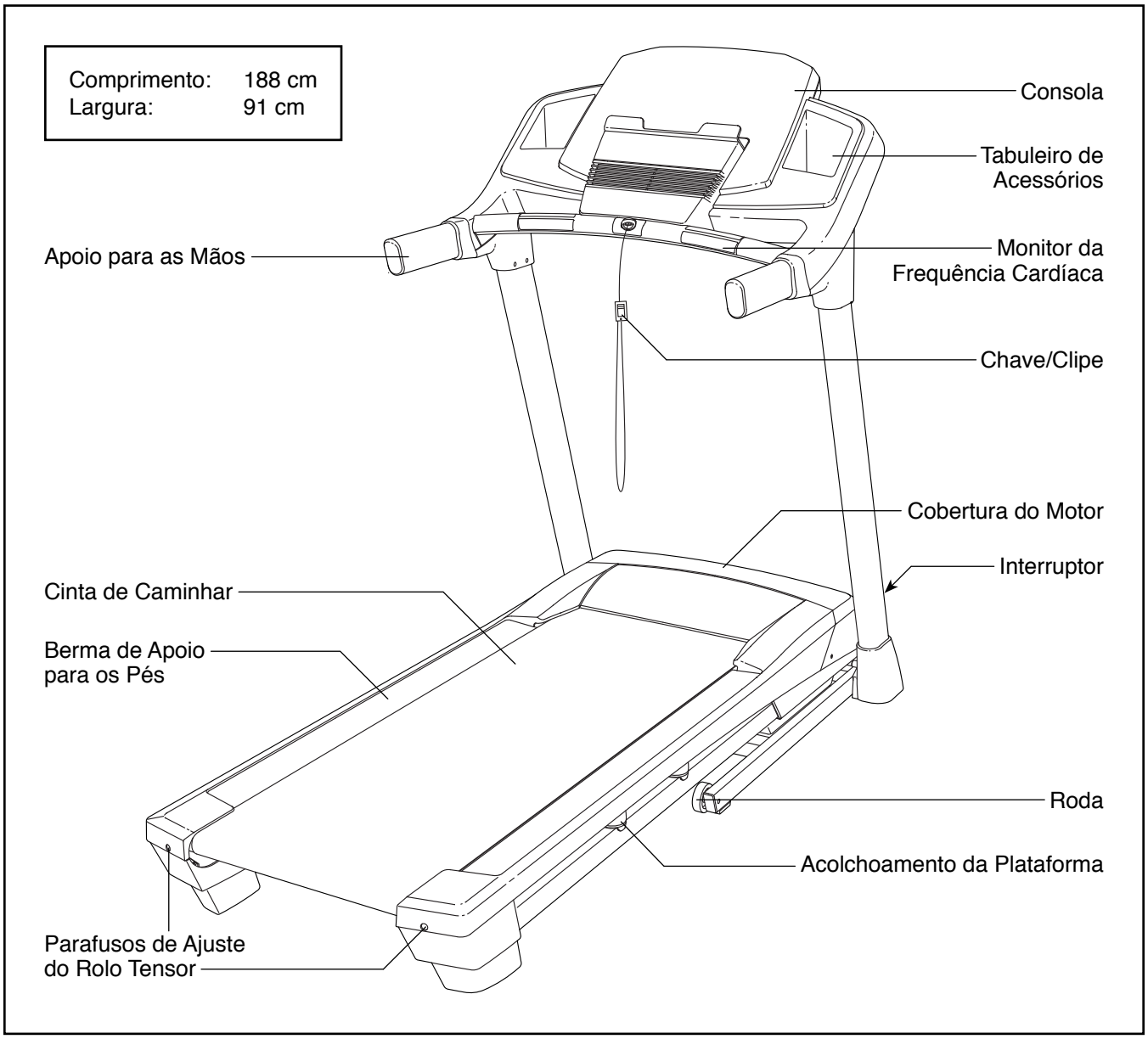
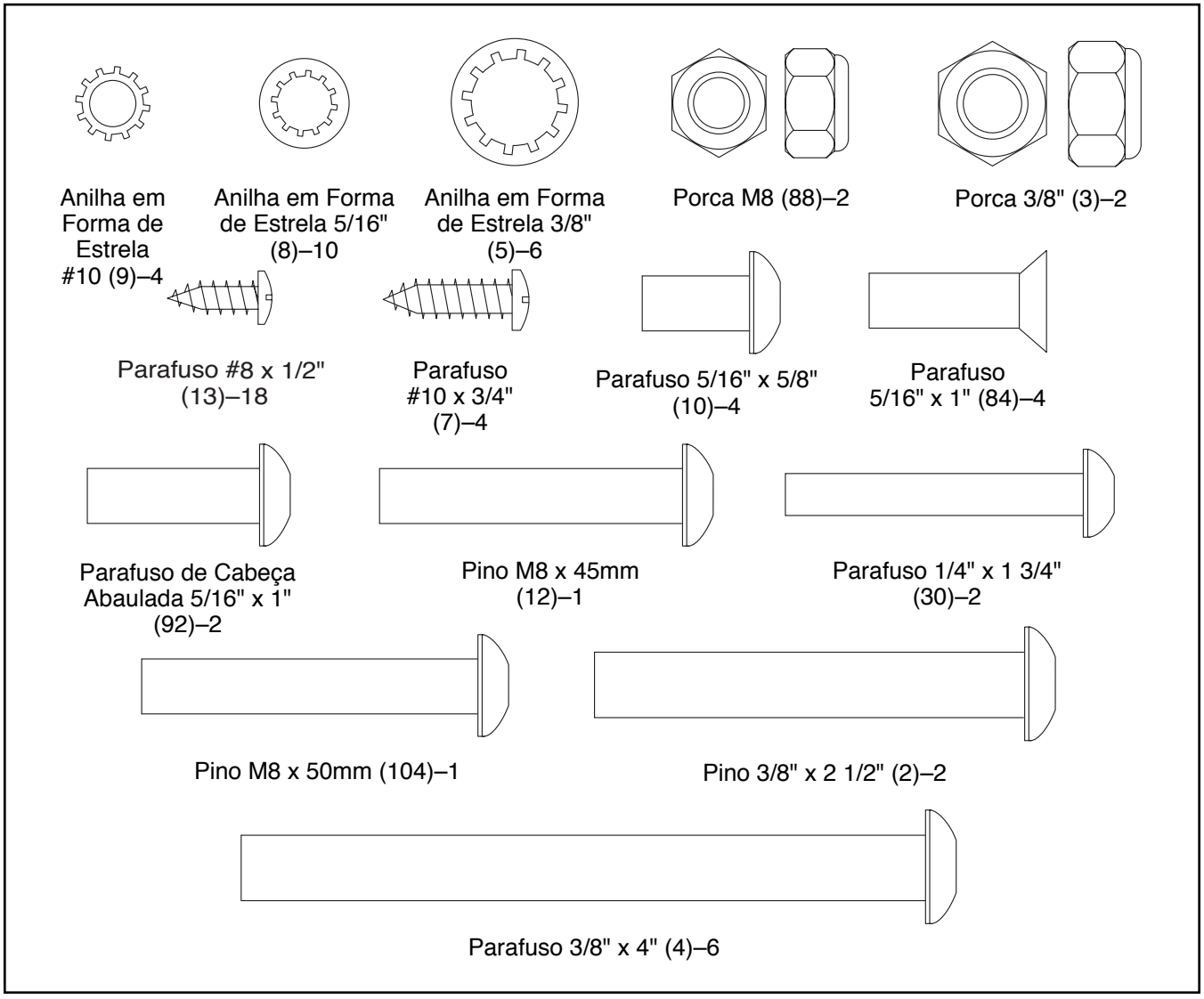


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

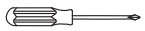

Anilha em Forma de Estrela #10 (9)–4
Anilha em Forma de Estrela 5/16" (8)–10
Anilha em Forma de Estrela 3/8" (5)–6
Porca M8 (88)–2
Porca 3/8" (3)–2
Parafuso #8 x 1/2" (13)–18
Parafuso #10 x 3/4" (7)–4
Parafuso 5/16" x 5/8" (10)–4
Parafuso 5/16" x 1" (84)–4
Parafuso de Cabeça Abaulada 5/16" x 1" (92)–2
Pino M8 x 45mm (12)–1
Parafuso 1/4" x 1 3/4" (30)–2
Pino M8 x 50mm (104)–1
Pino 3/8" x 2 1/2" (2)–2
Parafuso 3/8" x 4" (4)–6

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Após o transporte, poderá encontrar uma substância oleosa no exterior do tapete rolante. Isso é normal. Se houver uma substância oleosa no tapete rolante, basta limpá-la com um pano macio e um detergente suave e não abrasivo.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas estão marcadas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

as chaves sextavadas incluídas

uma chave inglesa

uma chave Phillips 

uma tesoura

um alicate de pontas finas

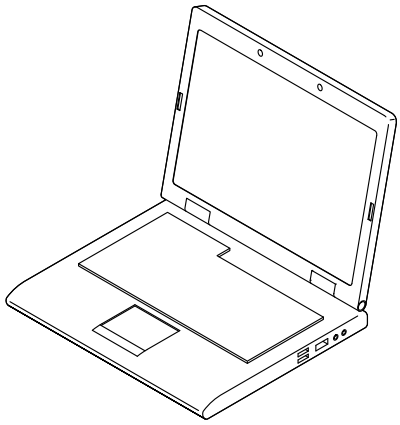
Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa frontal deste manual) e registe o seu produto.

1

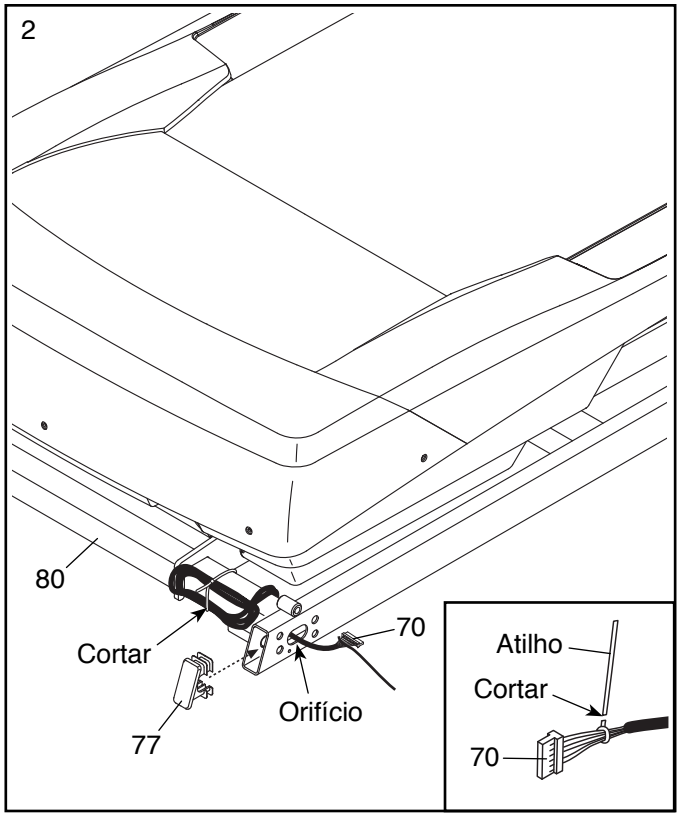


2. **Certifique-se de que o cabo de alimentação esteja desligado.**

   Localize o Fio da Barra Vertical (70), que se encontra enrolado na parte da frente da Base (80). Corte o atilho plástico que prende o Fio da Barra Vertical. Depois, passe o Fio da Barra Vertical pelo orifício indicado.

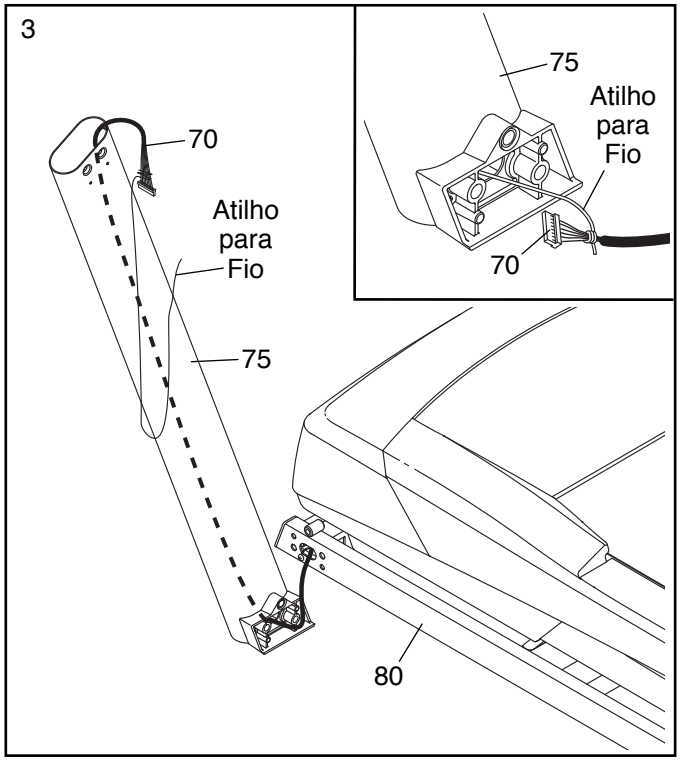
   Insira uma Tampa da Base (77) em cada lado da Base (80).

   Veja o desenho inserido. Corte o atilho plástico junto ao Fio da Barra Vertical (70). **Tenha cuidado para não danificar o Fio da Barra Vertical.**



3. Identifique a Barra Vertical Esquerda (75). Peça a outra pessoa para segurar a Barra Vertical Esquerda junto à Base (80).

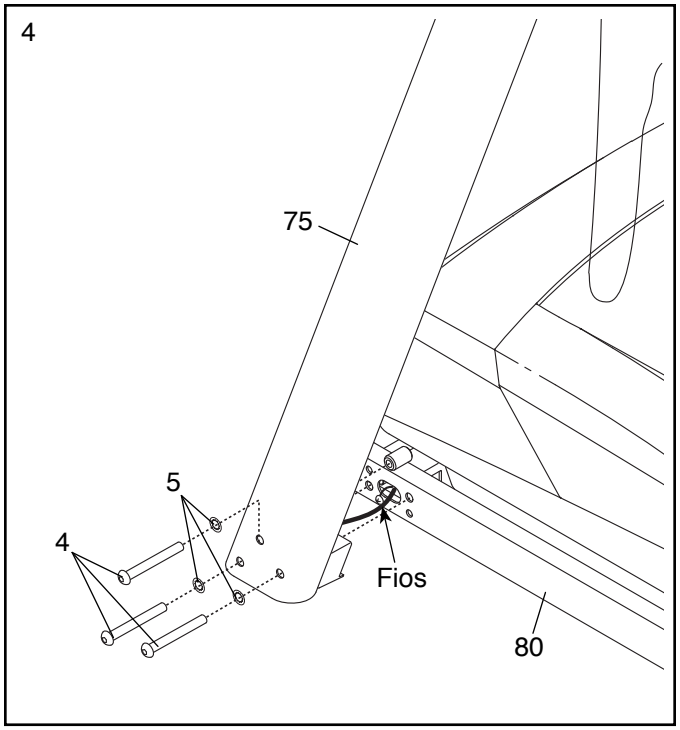
   Veja o desenho inserido. Ate firmemente o atilho para fio da Barra Vertical Esquerda (75) em volta da extremidade do Fio da Barra Vertical (70). Depois, introduza o Fio da Barra Vertical na extremidade inferior da Barra Vertical Esquerda enquanto puxa a outra extremidade do atilho para fio para cima através da Barra Vertical Esquerda.



4. Com a ajuda de outra pessoa, encoste a Barra Vertical Esquerda (75) à Base (80). **Tenha cuidado para não trilhar os fios.**

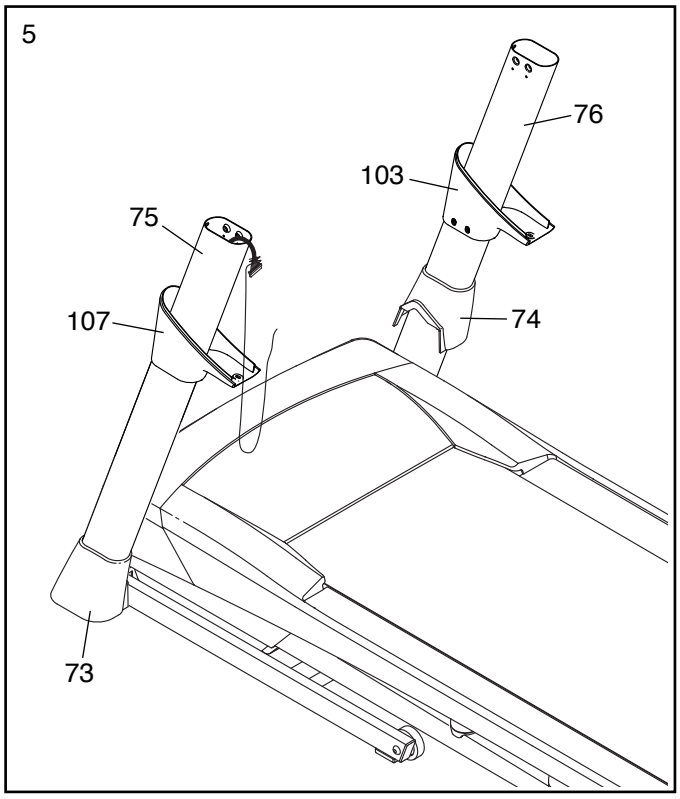
   Aperte parcialmente três Parafusos 3/8" x 4" (4) com três Anilhas em Forma de Estrela 3/8" (5) na Barra Vertical Esquerda (75) e na Base (80); **não aperte já completamente os Parafusos**.

   Fixe a Barra Vertical Direita (não mostrada) da mesma forma. Nota: Não há fios no lado direito.

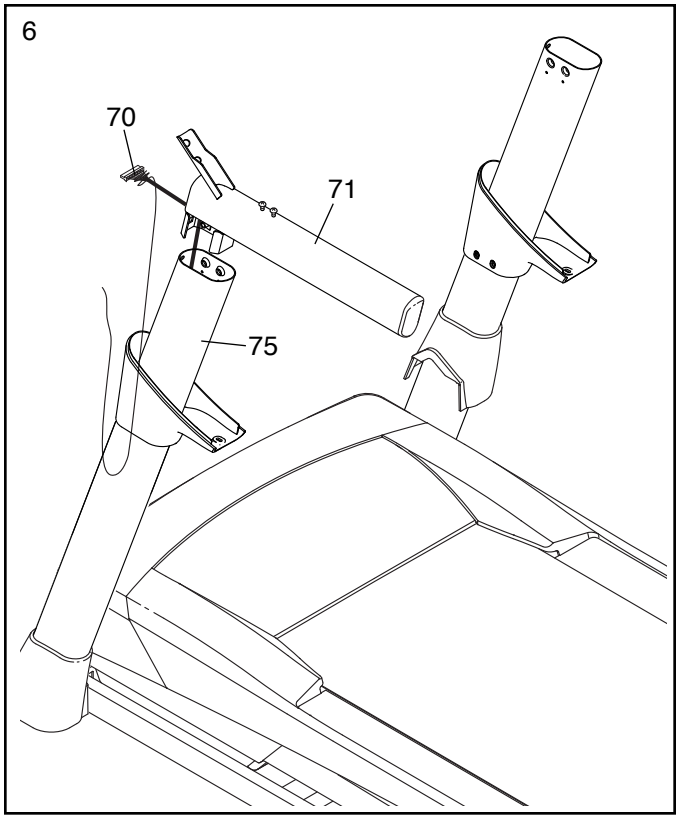


5. Identifique a Cobertura da Base Esquerda (73) e a Cobertura da Base Direita (74). Insira a Cobertura da Base Esquerda na Barra Vertical Esquerda (75). Insira a Cobertura da Base Direita na Barra Vertical Direita (76). **Não encaixe já as Coberturas da Base nas respetivas posições.**

   Identifique a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (107) e a Cobertura da Barra Vertical Direita (103). Insira a Cobertura da Barra Vertical Esquerda na Barra Vertical Esquerda (75). Insira a Cobertura da Barra Vertical Direita na Barra Vertical Direita (76).



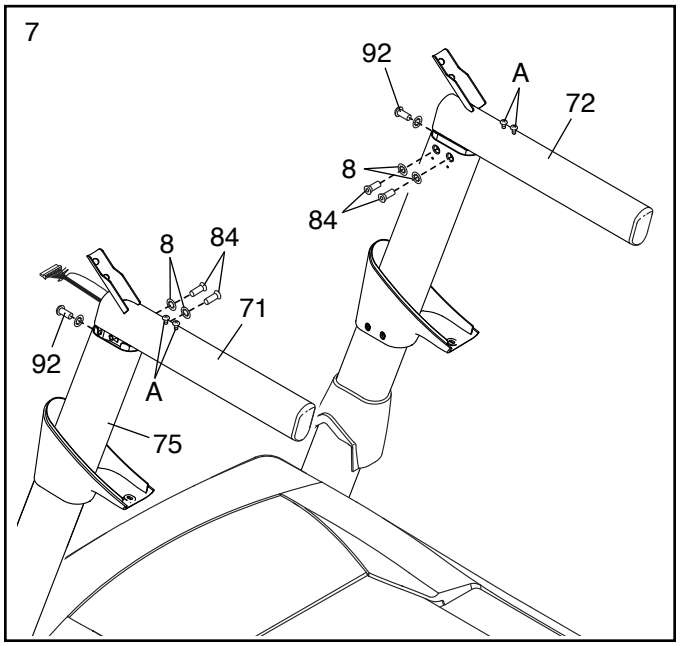
6. Identifique o Apoio para a Mão Esquerda (71) e segure-o junto à Barra Vertical Esquerda (75). Insira o Fio da Barra Vertical (70) através do suporte na parte inferior do Apoio para a Mão Esquerda. Puxe o Fio da Barra Vertical pela extremidade do Apoio para a Mão Esquerda.



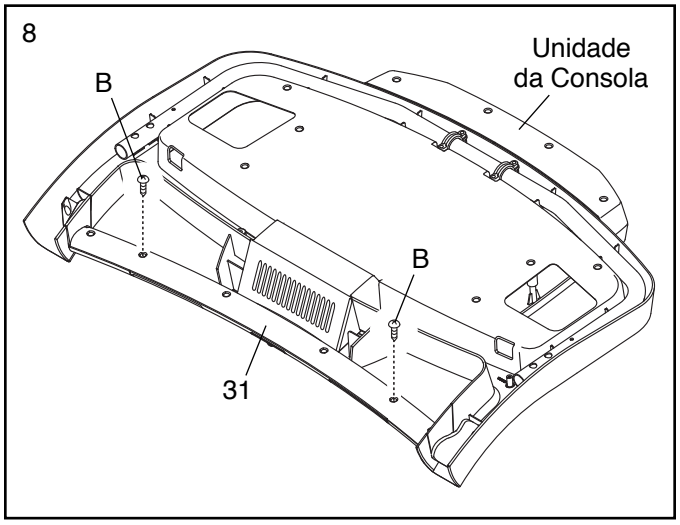
7. Fixe o Apoio para a Mão Esquerda (71) à Barra Vertical Esquerda (75) com dois Parafusos 5/16" x 1" (84), três Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8) e um Parafuso de Cabeça Abaulada 5/16" x 1" (92). **Não aperte já os Parafusos.**

   Fixe o Apoio para a Mão Direita (72) da mesma forma.

   Remova e elimine os quatro parafusos (A) indicados.



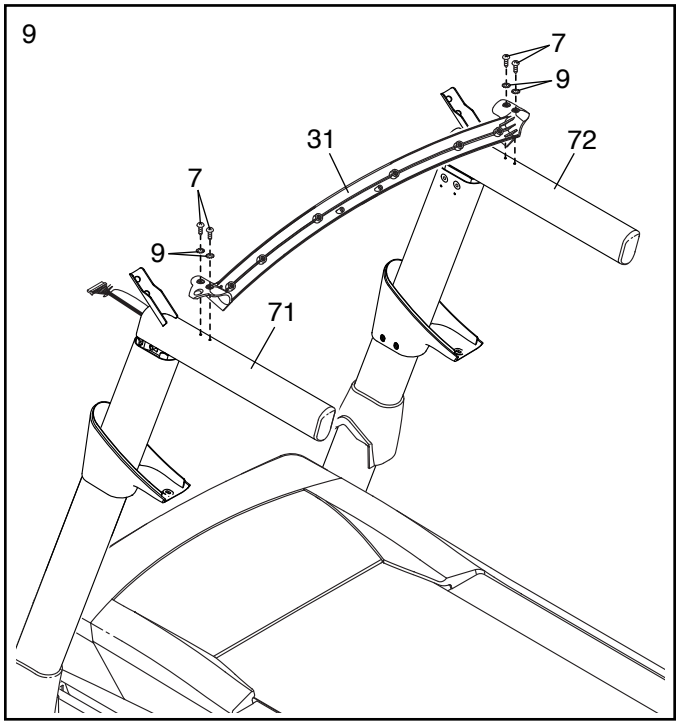
8. Coloque a unidade da consola voltada para baixo sobre uma superfície macia para evitar arranhá-la. Remova e elimine os dois parafusos (B) indicados. Em seguida, levante a Barra de Apoio (31).



9. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a Barra de Apoio (31), não utilize ferramentas elétricas nem aperte demasiado os Parafusos #10 x 3/4" (7).**

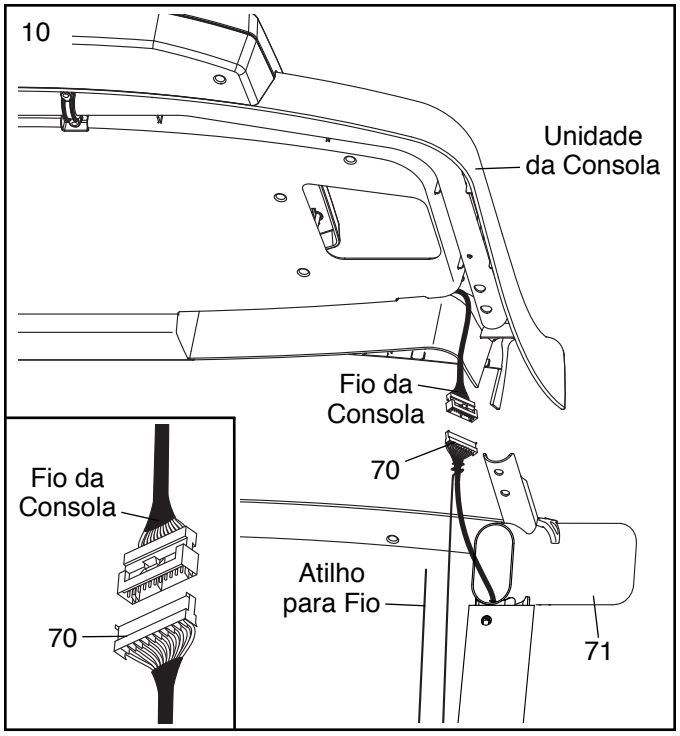
   Posicione a Barra de Apoio (31) conforme mostrado. Fixe a Barra de Apoio aos Apoios para as Mãos (71, 72) com quatro Parafusos #10 x 3/4" (7) e quatro Anilhas em Forma de Estrela #10 (9) conforme mostrado. **Enrosque os quatro Parafusos e depois aperte-os.**

   Aperte os quatro Parafusos 5/16" x 1" (84) e os dois Parafusos de Cabeça Abaulada 5/16" x 1" (92).



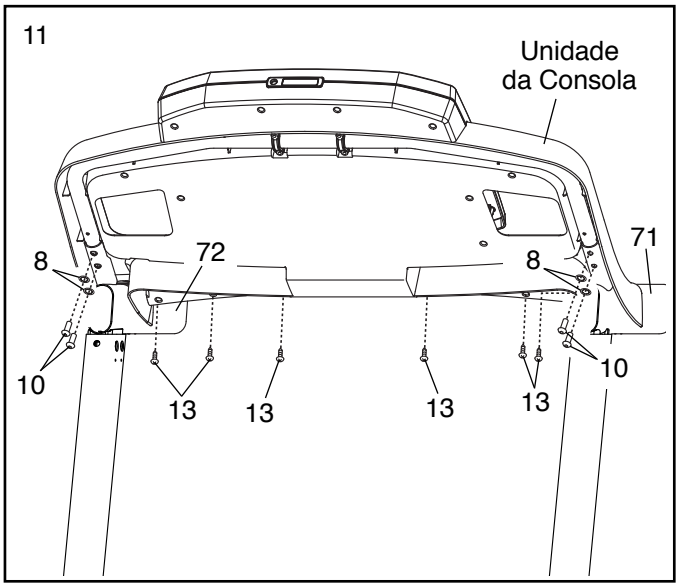
10. Com a ajuda de outra pessoa, segure a unidade da consola junto ao Apoio para a Mão Esquerda (71).

    Ligue o Fio da Barra Vertical (70) ao fio da consola. **Veja o desenho inserido. Os conetores devem deslizar entre si com facilidade e ficar encaixados.** Se assim não acontecer, rode um deles e volte a tentar. **SE NÃO LIGAR DEVIDAMENTE OS CONETORES, A CONSOLA PODE FICAR DANIFICADA QUANDO LIGAR A CORRENTE.** Retire o atilho para fio do Fio da Barra Vertical.



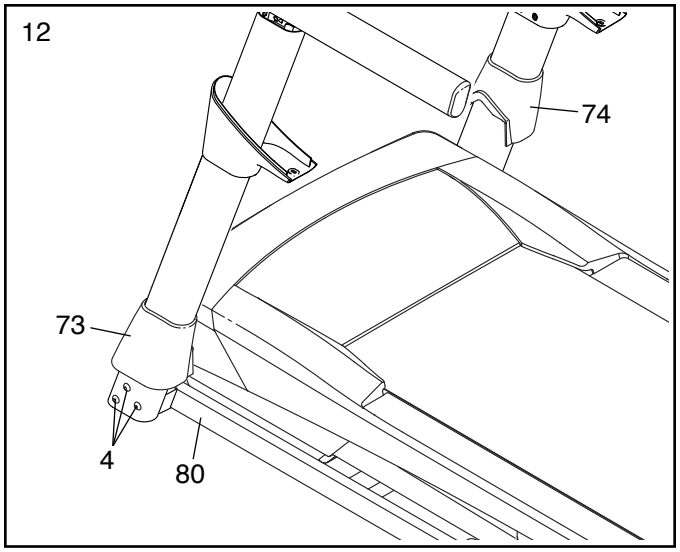
11. Coloque a unidade da consola sobre o Apoio para a Mão Esquerda (71) e o Apoio para a Mão Direita (72). **Tenha cuidado para não trilhar quaisquer fios.** Introduza o excesso de Fio da Barra Vertical (não mostrado) no Apoio para a Mão Esquerda.

    Fixe a unidade da consola com seis Parafusos #8 x 1/2" (13), quatro Parafusos 5/16" x 5/8" (10) e quatro Anilhas em Forma de Estrela 5/16" (8). **Enrosque todos os dez Parafusos e depois aperte-os.**

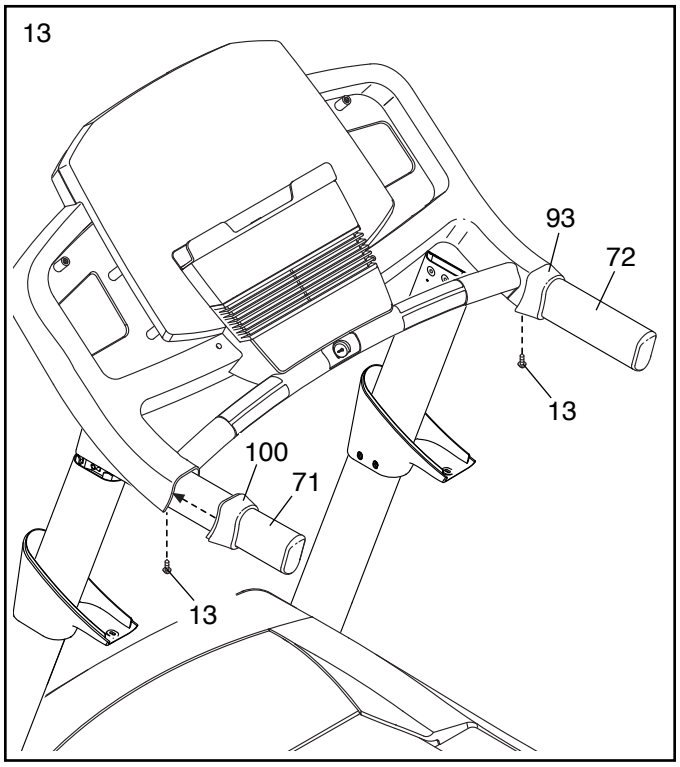


12. Aperte firmemente os seis Parafusos 3/8" x 4" (4) (só é mostrado um dos lados).

    Pressione as Coberturas da Base Esquerda e Direita (73, 74) contra a Base (80) até ficarem encaixadas.

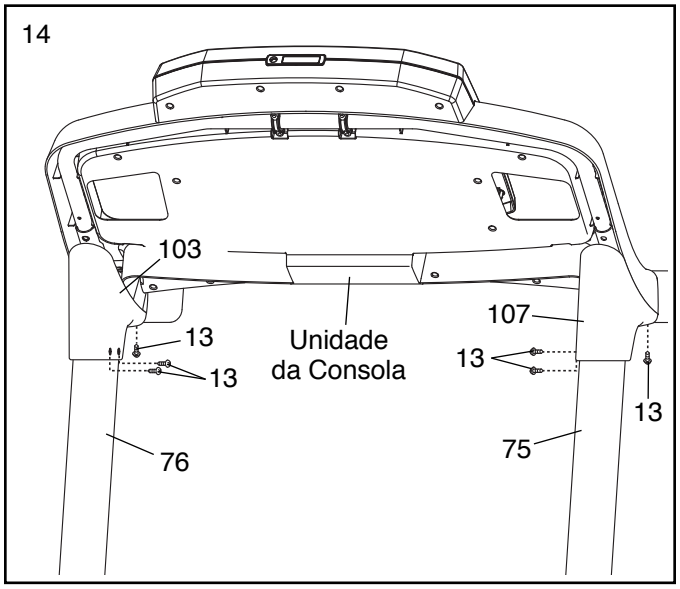


13. Insira a Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda (100) no Apoio para a Mão Esquerda (71). Insira a Cobertura do Apoio para a Mão Direita (93) no Apoio para a Mão Direita (72). Fixe as Coberturas dos Apoios para as Mãos com dois Parafusos #8 x 1/2" (13).

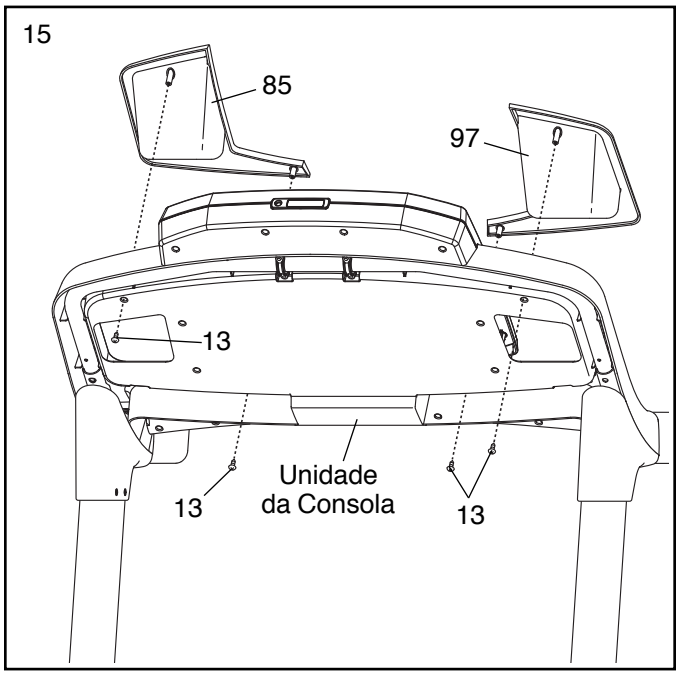


14. Segure a Cobertura da Barra Vertical Esquerda (107) contra a unidade da consola. Alinhe os orifícios da Cobertura da Barra Vertical Esquerda com os orifícios da Barra Vertical Esquerda (75). Fixe a Cobertura da Barra Vertical Esquerda com três Parafusos #8 x 1/2" (13) conforme mostrado.

Fixe a Cobertura da Barra Vertical Direita (103) à Barra Vertical Direita (76) da mesma forma.

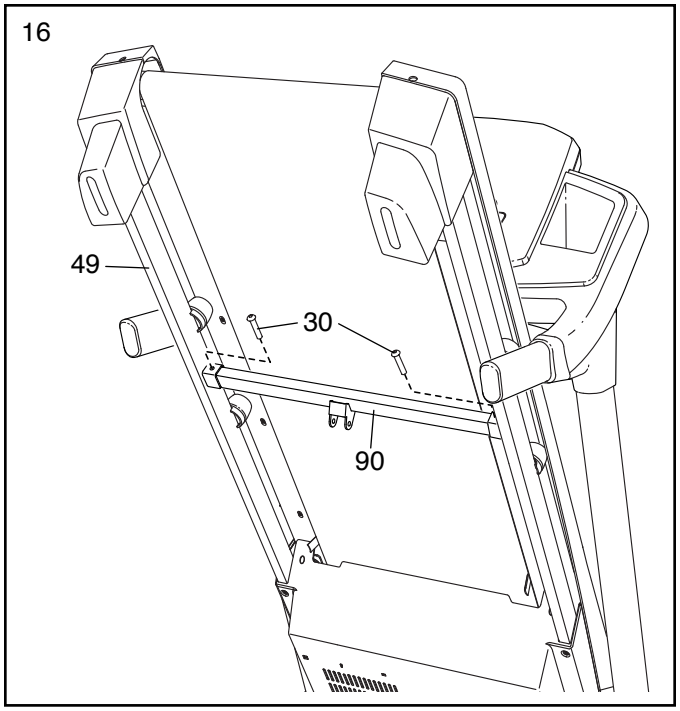


15. Fixe os Tabuleiros Esquerdo e Direito (97, 85) à unidade da consola com quatro Parafusos #8 x 1/2" (13).



16. Levante a Estrutura (49) até à posição indicada. **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura durante os três passos de montagem seguintes.**

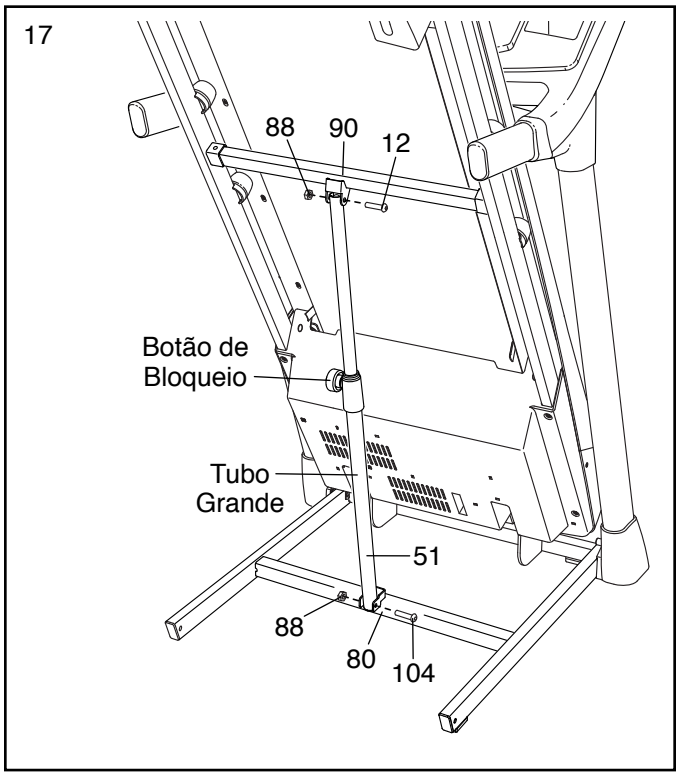
    Fixe a Barra de Apoio do Fecho (90) à Estrutura (49) com dois Parafusos 1/4" x 1 3/4" (30).



17. Posicione o Fecho de Arrumação (51) de modo a que o tubo grande e o botão de bloqueio fiquem nas posições mostradas.

    Fixe a extremidade inferior do Fecho de Arrumação (51) à Base (80) com um Pino M8 x 50mm (104) e uma Porca M8 (88).

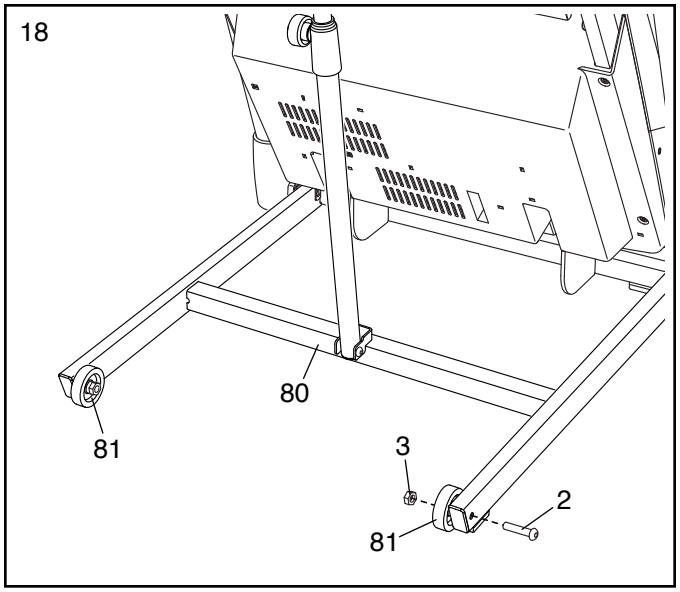
    Fixe a extremidade superior do Fecho de Arrumação (51) à Barra de Apoio do Fecho (90) com um Pino M8 x 45mm (12) e uma Porca M8 (88).



18. Fixe uma Roda (81) à Base (80) com um Pino 3/8" x 2 1/2" (2) e uma Porca 3/8" (3). **Não aperte demasiado a Porca; a Roda deve girar livremente.**

    Fixe a outra Roda (81) ao outro lado da Base (80) da mesma maneira.

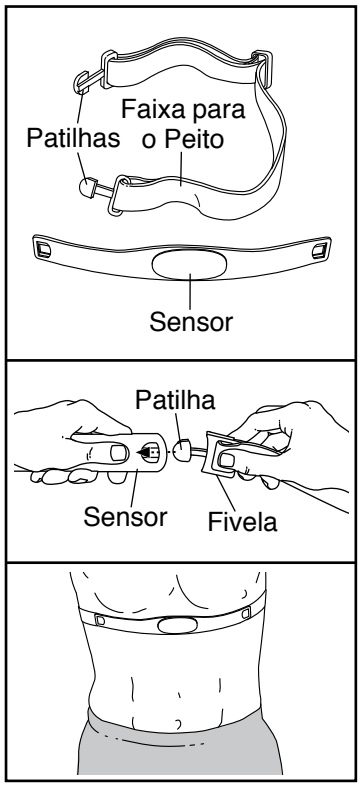
    Consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 27. Baixe a Estrutura (não mostrada).



19. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de utilizar o tapete rolante.** Se houver folhas de plástico sobre os autocolantes do tapete rolante, retire-as. Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete por baixo do tapete rolante. Nota: Podem estar incluídas peças extra. Guarde a chave sextavada incluída num lugar seguro; a chave sextavada é utilizada para ajustar a cinta de caminhar (consulte as páginas 29 e 30).

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.

O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele. Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.

- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.

- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.

- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.

- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.

- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.

- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.

- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.

- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

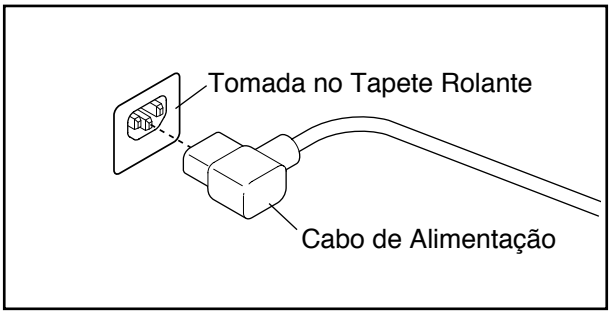
COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

⚠ PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no tapete rolante.



2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.

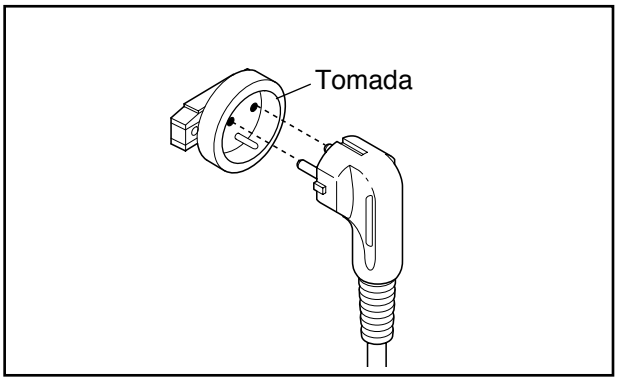
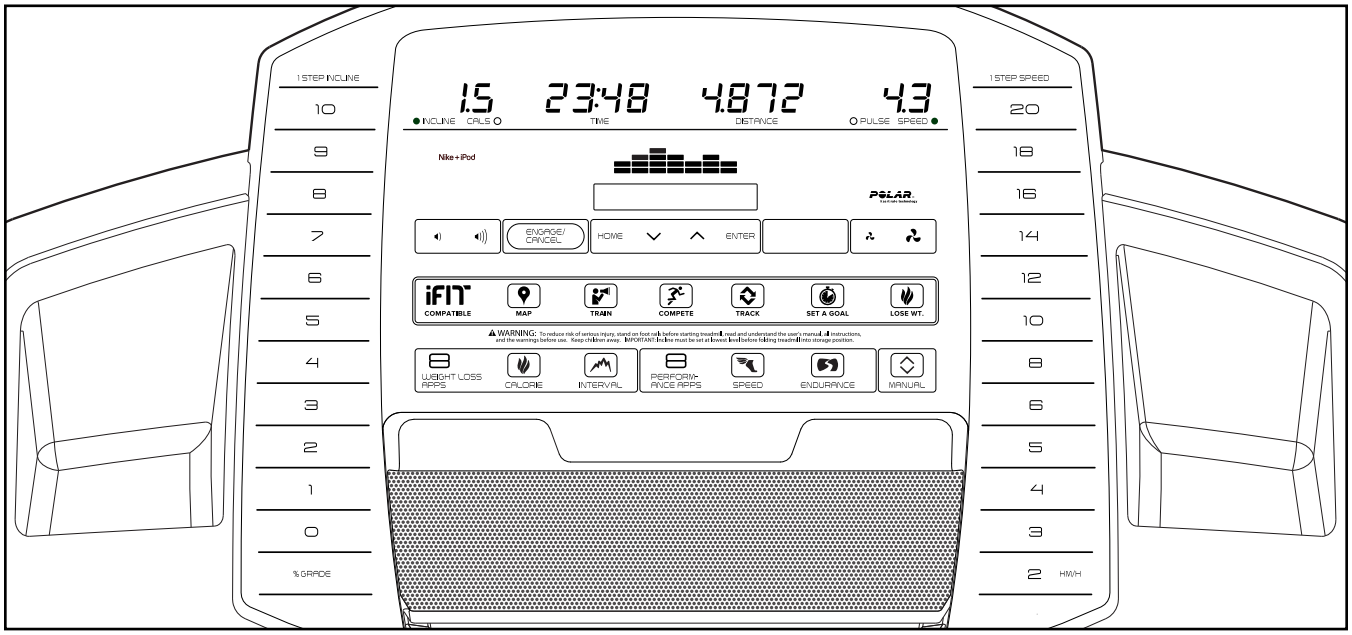


DIAGRAMA DA CONSOLA



APLICAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Localize na consola os avisos em inglês. Pode encontrar os mesmos avisos em outros idiomas na folha de autocolantes incluída. Aplique na consola o autocolante de aviso em português.

FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola do tapete rolante oferece uma gama impressionante de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis. Quando utilizar o modo manual, pode alterar a velocidade e a inclinação do tapete rolante bastando tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta instantaneamente informações sobre o mesmo. Pode até medir a sua frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito.

Além disso, a consola possui uma seleção de sessões de exercício integradas. Cada sessão de exercício controla automaticamente a velocidade e a inclinação do tapete rolante à medida que o(a) orienta ao longo de uma sessão de exercício eficaz.

A consola também possui um modo iFit, que permite que o tapete rolante comunique com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, acompanhar os resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Também pode ligar-se a Nikeplus.com através do SYNC opcional. Com o SYNC, pode utilizar uma gama de ferramentas para analisar os seus resultados e monitorizar o progresso em relação às suas metas de aptidão física. **Para adquirir um SYNC em qualquer altura, ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Enquanto se exercita, pode até ouvir os seus audiolivros ou músicas de exercício favoritos, com o sistema de som da consola.

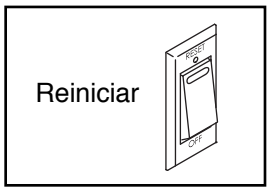
Para ligar a corrente, consulte a página 20. **Para utilizar o modo manual,** consulte a página 20. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a página 22. **Para utilizar uma sessão de exercício integrada,** consulte a página 23. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 24. **Para utilizar o modo de informação,** consulte a página 25. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 26. **Para utilizar um SYNC,** consulte a página 26.

Nota: A consola pode apresentar a velocidade e a distância em quilómetros ou em milhas. Para descobrir qual a unidade de medida selecionada, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 25. Para maior simplicidade, todas as instruções neste manual se referem a quilómetros.

IMPORTANTE: Se a consola estiver coberta com películas de plástico, retire-as. Para evitar danos na plataforma de caminhar, use calçado desportivo limpo durante a utilização do tapete rolante. Na primeira vez que utilizar o tapete rolante, observe o alinhamento da cinta de caminhar e centre-a se necessário (consulte a página 30).

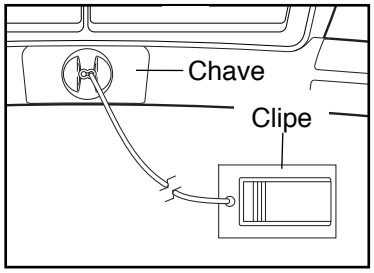
COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o tapete rolante tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar a corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes elétricos.



Ligue o cabo de alimentação (consulte a página 18). Depois, localize o interruptor na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Coloque o interruptor na posição de reinício.

IMPORTANTE: A consola possui um modo de demonstração dos ecrãs, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs se iluminarem logo que o cabo de alimentação for ligado e o interruptor colocado na posição de reinício, o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs se mantiverem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 25 para desativar o modo de demonstração.



Depois, coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés do tapete rolante. Localize o clipe ligado à chave e prenda-o à cintura da sua roupa. Depois, introduza a chave na consola. Após um momento, os ecrãs iluminar-se-ão. **IMPORTANTE: Numa situação de emergência, a chave pode ser retirada da consola, fazendo com que a cinta de caminhar abrande até parar. Teste o clipe recuando cuidadosamente alguns passos; se a chave não sair da consola, ajuste a posição do clipe.**

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. **Selecione o modo manual.**

   Se não estiver selecionado o modo manual, prima o botão Manual na consola.

3. **Ponha a cinta de caminhar em movimento.**

   Para iniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start (iniciar), o botão de aumentar Speed (velocidade) ou um dos botões 1 Step Speed (velocidade passo a passo) numerados.

   Se premir o botão Start ou o botão de aumentar Speed, a cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade de 2 km/h. Enquanto se exercita, altere a velocidade da cinta de caminhar conforme desejar, premindo os botões de aumentar ou diminuir Speed. De cada vez que premir um dos botões, a configuração de velocidade alterar-se-á em 0,1 km/h; se mantiver o botão premido, a configuração de velocidade alterar-se-á em incrementos de 0,5 km/h. Nota: Depois de premir o botão, poderá demorar um momento até a cinta de caminhar atingir a velocidade selecionada.

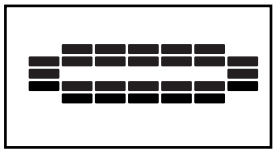
   Se premir um dos botões 1 Step Speed numerados, a velocidade da cinta de caminhar alterar-se-á gradualmente até atingir a configuração de velocidade selecionada.

   Para parar a cinta de caminhar, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o movimento da cinta de caminhar, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed.

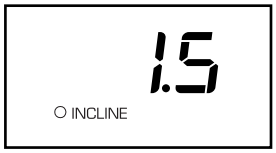
4. **Altere a inclinação do tapete rolante conforme pretendido.**

   Para alterar a inclinação do tapete rolante, prima os botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação) ou um dos botões numerados 1 Step Incline (inclinação passo a passo). De cada vez que premir um dos botões, o tapete rolante ajustar-se-á gradualmente à configuração de inclinação selecionada.

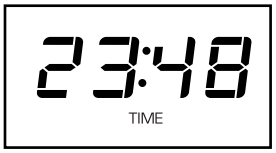
5. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   A matriz: Quando selecionar o modo manual, a matriz apresentará uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). Enquanto fizer exercício, os indicadores em volta da pista aparecerão sucessivamente até surgir toda a pista. A pista desaparecerá então e os indicadores recomeçarão a aparecer em sucessão.

   O ecrã Calories/ Incline (calorias/ inclinação): Este ecrã apresentará o número aproximado de calorias que queimou. Também apresentará a inclinação do tapete rolante por alguns segundos, sempre que a mesma se alterar.

   O ecrã Time (tempo): Este ecrã apresentará o tempo decorrido. Nota: Quando estiver selecionada uma sessão de exercício integrada, o ecrã apresentará o tempo restante da sessão, em vez do tempo decorrido.

   O ecrã Distance (distância): Este ecrã apresentará a distância que caminhou ou correu.

   O ecrã Speed/Pulse (velocidade/pulsação): Este ecrã apresentará a velocidade da cinta de caminhar. Apresentará também a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca (consulte o passo 6 na página 22).

   O ecrã Central: Este ecrã apresentará as instruções da sessão de exercício.

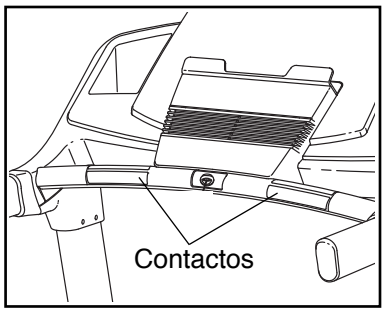
   Prima o botão Home (início) para regressar ao modo de arranque (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 25 para configurar o modo de arranque). Se necessário, prima novamente o botão Home.

   Quando estiver ligado um módulo iFit a www.iFit.com, o símbolo iFit junto ao topo do ecrã iluminar-se-á.

   Quando estiver ligado um SYNC à consola, o símbolo Nike+iPod junto ao topo do ecrã iluminar-se-á.

   Para reiniciar os ecrãs, prima o botão Stop (parar), retire a chave e volte a inseri-la.

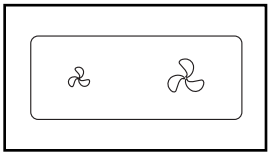
6. Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.



Antes de utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, retire as películas plásticas dos contactos metálicos da barra de pulsações. Além disso, certifique-se de que tenha as mãos limpas.

Para medir a sua frequência cardíaca, **coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés** e agarre a barra de pulsações com as palmas nos contactos metálicos; **evite mover as mãos.** Quando a sua pulsação for detetada, aparecerão alguns traços e depois será apresentada a sua frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, continue a agarrar os contactos durante cerca de 15 segundos.**

7. Ligue a ventoinha se o desejar.



A ventoinha possui vários níveis de velocidade. Prima repetidamente o botão de aumentar ou diminuir da ventoinha para selecionar uma velocidade ou para a desligar. Nota: Se for deixada ligada quando parar a cinta de caminhar, a ventoinha desligar-se-á automaticamente após alguns minutos.

8. Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.

Coloque-se sobre as bermas de apoio para os pés, prima o botão Stop (parar) e **ajuste a inclinação do tapete rolante para zero. A inclinação deve estar em zero, caso contrário pode danificar o tapete rolante quando o dobrar para a posição de arrumação.** Depois, retire a chave da consola e coloque-a num lugar seguro.

Quando acabar de utilizar o tapete rolante, coloque o interruptor na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes elétricos do tapete rolante podem gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. Insira a chave na consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. Selecione uma sessão de exercício com objetivo definido.

Para selecionar uma sessão de exercício com objetivo definido de calorias, tempo ou distância, prima repetidamente o botão Set A Goal (definir um objetivo) na consola.

De seguida, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um objetivo. Prima os botões Speed (velocidade) e Incline (inclinação) para selecionar a velocidade e a inclinação para a sessão de exercício. Os ecrãs mostrarão a duração e a distância da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que queimará durante a mesma.

3. Inicie a sessão de exercício.

Prima o botão Start (iniciar) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, a cinta de caminhar começará a mover-se. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

A sessão de exercício funcionará da mesma forma que o modo manual (consulte as páginas 20 a 22).

A sessão de exercício continuará até atingir o objetivo definido. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO INTEGRADA

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. **Selecione uma sessão de exercício integrada.**

   Para selecionar uma sessão de exercício integrada, prima repetidamente o botão Calorie (calorias), o botão Interval (intervalos), o botão Speed (velocidade) ou o botão Endurance (resistência) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

   Quando selecionar uma sessão de exercício integrada, os ecrãs apresentarão a inclinação máxima, a duração, a distância, a velocidade máxima e o nome da sessão de exercício. Além disso, aparecerá na matriz um perfil das configurações de velocidade da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de calorias, surgirá no nome da sessão de exercício o número aproximado de calorias que queimará.

3. **Inicie a sessão de exercício.**

   Prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade) para iniciar a sessão de exercício. Um momento após premir o botão, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às primeiras configurações de velocidade e inclinação da sessão de exercício. Agarre os apoios para as mãos e comece a caminhar.

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos. Para cada segmento estão programadas uma configuração de velocidade e uma configuração de inclinação. Nota: Poderão estar programadas as mesmas configurações de velocidade e/ou inclinação para segmentos consecutivos.

   Durante a sessão de exercício, o perfil apresenta o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. O comprimento do segmento intermitente indica a configuração de velocidade do segmento em curso. No final de cada segmento ouve-se uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programadas novas configurações de velocidade e/ou inclinação para o segmento seguinte, estas aparecerão nos ecrãs durante alguns segundos e o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente a elas.

   A sessão de exercício continuará dessa forma até o último segmento do perfil ficar intermitente no ecrã e terminar. Nessa altura, a cinta de caminhar abrandará até parar.

   Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que queimará durante a sessão de exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se mudar manualmente a velocidade ou a inclinação do tapete rolante durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

   Se, em qualquer momento da sessão de exercício, considerar a configuração de velocidade ou de inclinação demasiado alta ou baixa, pode preteri--la manualmente, premindo os botões Speed ou Incline (inclinação); **contudo, quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.**

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start ou o botão de aumentar Speed. A cinta de caminhar começará a mover-se a 2 km/h. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

4. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 21.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 22.

6. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 22.

7. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 22.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

Nota: Para utilizar uma sessão de exercício iFit, precisa de ter um módulo iFit opcional. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.** Também precisa de acesso a um computador com uma porta USB e ligação à Internet. Além disso, precisa de acesso a uma rede sem fios que inclua um router 802.11b/g/n preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas). Também precisa de estar registado em iFit.com. Nota: O sítio www.iFit.com pode não estar disponível no seu idioma.

1. **Insira a chave na consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 20.

2. **Insira o módulo iFit na consola.**

   Para inserir o módulo iFit, consulte as instruções que acompanham o mesmo.

   IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição eletromagnética, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar a, pelo menos, 20 cm de todas as pessoas e não devem estar próximos de outros transmissores ou antenas, ou ligados aos mesmos.

3. **Selecione um utilizador.**

   Se estiverem registados vários utilizadores, pode mudar de utilizador no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um utilizador.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**

   Para selecionar uma sessão de exercício iFit, prima um dos botões iFit. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício, tem de as adicionar à sua agenda em www.iFit.com.

   Prima o botão iFit para descarregar a sessão de exercício seguinte da sua agenda. Prima o botão Map (mapa), o botão Train (treino) ou o botão Lose Wt. (perda de peso) para descarregar a sessão de exercício seguinte do respetivo tipo da sua agenda. Prima o botão Compete (competir) para participar numa corrida previamente agendada. Prima o botão Track (pista) para ver o seu historial de exercício. **Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, consulte www.iFit.com.** Nota: se não tiver agendadas sessões de exercício do tipo selecionado, será descarregada a sessão de exercício seguinte da sua agenda.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, os ecrãs mostrarão a duração da sessão de exercício, a distância que vai caminhar ou correr, o número aproximado de calorias que queimará e o nome da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã fará a contagem decrescente até ao começo da corrida.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 20.

   Em algumas sessões de exercício, poderá ser orientado(a) por um audiotreinador. Pode selecionar uma configuração para o audiotreinador (consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 25).

   Para parar a sessão de exercício em qualquer altura, prima o botão Stop (parar). O tempo começará a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, prima o botão Start (iniciar) ou o botão de aumentar Speed (velocidade). A cinta de caminhar começará a mover-se à velocidade configurada para o primeiro segmento da sessão de exercício. Quando começar o segmento seguinte da sessão de exercício, o tapete rolante ajustar-se-á automaticamente às configurações de velocidade e inclinação do mesmo.

6. **Siga o seu progresso com os ecrãs.**

   Consulte o passo 5 na página 21.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 22.

8. **Ligue a ventoinha se o desejar.**

   Consulte o passo 7 na página 22.

9. **Quando acabar de fazer exercício, retire a chave da consola.**

   Consulte o passo 8 na página 22.

Para mais informações acerca do modo iFit, vá a www.iFit.com.

O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola possui um modo de informação que mantém um registo de dados sobre o tapete rolante e lhe permite personalizar as configurações da consola.

Para selecionar o modo de informação, prima o botão Stop (parar) ao inserir a chave na consola e, em seguida, largue o botão Stop. Quando estiver selecionado o modo de informação, surgirão no ecrã as seguintes informações:

O ecrã Time (tempo) apresentará o número total de horas de funcionamento do tapete rolante.

O ecrã Distance (distância) apresentará o número total de quilómetros (ou milhas) que a cinta de caminhar se deslocou.

Com o modo de informação selecionado, prima o botão de diminuir junto ao botão Home (início) para selecionar cada um dos modos seguintes no ecrã central:

1. **UNITS (unidades):** Para alterar a unidade de medida, prima o botão Enter. Para ver a distância em milhas, selecione ENGLISH (inglês). Para ver a distância em quilómetros, selecione METRIC (métrico).

2. **DEMO MODE (modo de demonstração):** A consola possui um modo de demonstração dos ecrãs, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Enquanto o modo de demonstração estiver ligado, a consola funcionará normalmente quando ligar o cabo de alimentação, colocar o interruptor na posição de reinício e inserir a chave na consola. No entanto, ao retirar a chave, os ecrãs permanecerão iluminados, embora os botões não funcionem. Se o modo de demonstração estiver ativo, aparecerá no ecrã central a palavra ON. Para ativar ou desativar o modo de demonstração, prima o botão Enter ou o botão de diminuir Speed (velocidade).

3. **CONTRAST LVL (nível de contraste):** Prima os botões de aumentar e diminuir Incline (inclinação) para ajustar o nível de contraste dos ecrãs. Depois, prima o botão Enter.

Se estiver ligado um módulo, também pode selecionar os modos seguintes:

4. **MODULE (módulo):** Se estiver ligado um módulo iFit, o ecrã apresentará a palavra WIFI. Se estiver ligado um módulo USB, o ecrã apresentará as palavras USB/SD. Se estiver ligado um SYNC, o ecrã apresentará a palavra NIKE+.

5. **AUDIO COACH (audiotreinador):** Para ligar ou desligar o audiotreinador, prima o botão Enter.

Se estiver ligado um módulo iFit, também pode selecionar os seguintes ecrãs:

6. **START MODE (modo de arranque):** O modo de arranque aparecerá quando inserir a chave na consola ou quando premir o botão Home (início). Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o modo manual ou o modo iFit como modo de arranque.

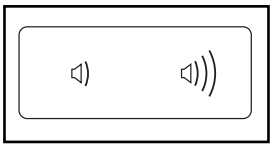
7. **CHECK WIFI (verificar WiFi):** Prima o botão Enter. O ecrã central apresentará o número da versão do software, a rede SSID, o tipo de encriptação da rede, a força do sinal sem fios, o endereço IP do módulo, o número e o nome dos utilizadores registados e os resultados da busca de DNS.

8. **SEND/OBTAIN DATA (enviar/obter dados):** Para enviar e receber sessões de exercício, registos de sessões de exercício e atualizações, prima o botão Enter. Quando o processo estiver finalizado, surgirão no ecrã as palavras TRANSFERS DONE (transferências concluídas).

Para sair do modo de informação, retire a chave da consola.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola enquanto se exercita, ligue um cabo de áudio com fichas de 3,5 mm (não incluído) à tomada da consola e a uma tomada do seu leitor de MP3, leitor de CD ou outro leitor de áudio pessoal; **certifique-se de que o cabo de áudio esteja bem ligado. Nota: Para adquirir um cabo de áudio, dirija-se a uma loja de eletrónica local.**



Em seguida, prima o botão de reprodução do seu leitor de áudio pessoal. Ajuste o nível do volume com os botões para aumentar e diminuir o volume na consola ou o controlo de volume no seu leitor de áudio pessoal.

Também pode utilizar o sistema de som através do SYNC opcional. O SYNC carregará o seu iPod durante a utilização. Para utilizar o SYNC, ligue um iPod (não incluído) compatível ao cabo que sai do SYNC. **Certifique-se de que o iPod fique bem conetado.**

Se utilizar um leitor pessoal de CD e o CD saltar, coloque o leitor de CD no chão ou noutra superfície plana em vez de o pousar na consola.

COMO UTILIZAR UM SYNC

O SYNC opcional permite-lhe registar no iPod® (não incluído) os resultados das suas sessões de exercício no tapete rolante. Pode depois transferir os resultados para Nikeplus.com, onde tem à disposição uma gama de ferramentas para analisar os resultados e monitorizar o progresso em relação às suas metas de aptidão física. **Para adquirir um SYNC em qualquer altura, ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Para utilizar o SYNC, precisa de ter um iPod nano® (4ª ou 5ª geração) ou um iPod touch® (2ª, 3ª ou 4ª geração). Também precisa de ter acesso a um computador com ligação à Internet.

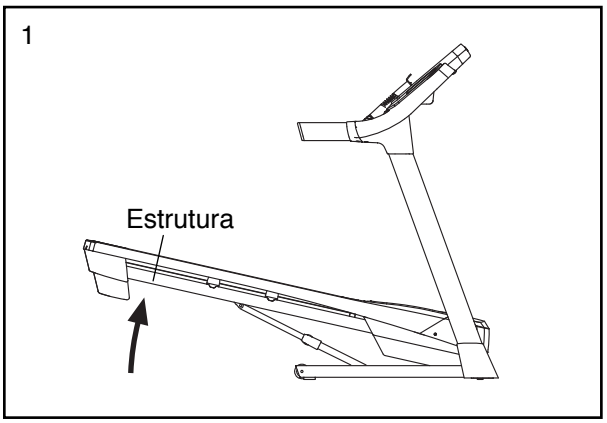
Para mais informações acerca do SYNC, consulte as instruções que acompanham o mesmo.

COMO DOBRAR E MOVER O TAPETE ROLANTE

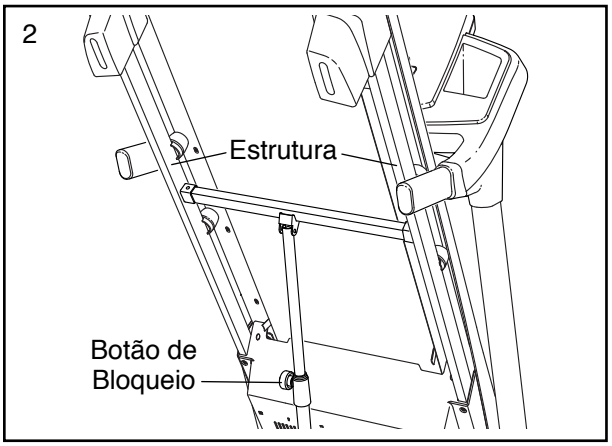
COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE

Para evitar danificar o tapete rolante, ajuste a inclinação para zero antes de o dobrar. Em seguida, retire a chave e desligue o cabo de alimentação. ATENÇÃO: Deve ser capaz de levantar, com segurança, 20 kg para erguer, baixar ou mover o tapete rolante.

1. Segure firmemente a estrutura metálica pelo ponto indicado pela seta em baixo. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**



2. Levante a estrutura até que o botão de bloqueio se fixe na posição de arrumação. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o botão de bloqueio fique encaixado.**

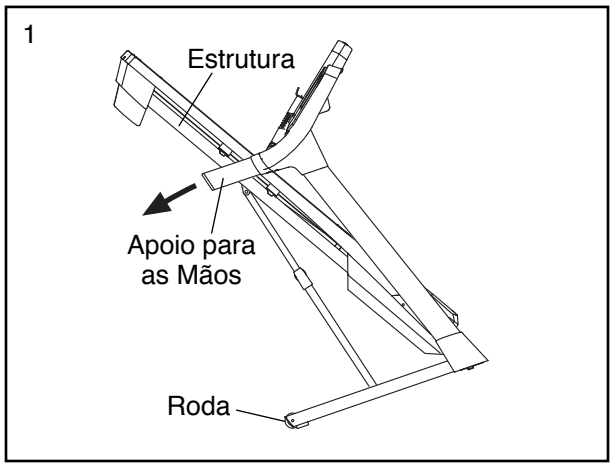


Para proteger o chão ou a alcatifa, coloque um tapete debaixo do tapete rolante. Mantenha o tapete rolante afastado da luz solar direta. Não deixe o tapete rolante na posição de arrumação a temperaturas superiores a 30° C.

COMO MOVER O TAPETE ROLANTE

Antes de mover o tapete rolante, dobre-o conforme descrito à esquerda. **ATENÇÃO: Certifique-se de que o fecho de arrumação fique bloqueado na posição de arrumação. Para mover o tapete rolante podem ser necessárias duas pessoas.**

1. Agarre a estrutura e um apoio para as mãos e coloque um pé contra uma das rodas.



2. Puxe o apoio para as mãos para trás até que o tapete rolante role sobre as rodas e mova-o cuidadosamente para o lugar pretendido. **ATENÇÃO: Não mova o tapete rolante sem o inclinar para trás, não puxe pela estrutura e não mova o tapete rolante sobre uma superfície irregular.**

3. Coloque um pé contra uma roda e baixe cuidadosamente o tapete rolante.

COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO

1. **Veja o desenho 2.** Segure a extremidade superior da estrutura do tapete rolante com a mão direita. Depois, puxe o botão de bloqueio para a esquerda. **IMPORTANTE: Não rode o botão de bloqueio.** Se necessário, empurre a estrutura ligeiramente para a frente. Rode a estrutura para baixo alguns centímetros e largue o botão de bloqueio.

2. **Veja o desenho 1 à esquerda.** Segure firmemente a estrutura metálica com ambas as mãos e baixe-a até ao chão. **ATENÇÃO: Não segure a estrutura pelas bermas plásticas de apoio para os pés nem a deixe cair. Dobre as pernas e mantenha as costas direitas.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

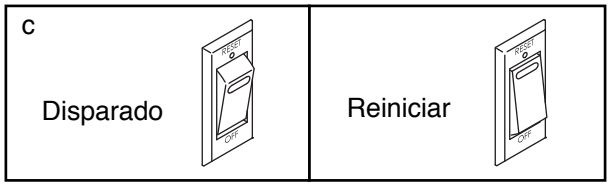
A maioria dos problemas do tapete rolante pode ser resolvida através dos passos simples descritos a seguir. Encontre o sintoma aplicável e siga os passos listados. Se precisar de assistência adicional, consulte a capa deste manual.

SINTOMA: O aparelho não liga

a. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado a uma tomada devidamente ligada à terra (veja a página 18). Se for necessário um cabo de extensão, utilize apenas um cabo com 3 condutores de 1 mm^2 com comprimento máximo de 1,5 m.

b. Após ligar o cabo de alimentação, certifique-se de que a chave está inserida na consola.

c. Verifique o interruptor localizado na estrutura do tapete rolante, junto ao cabo de alimentação. Se o botão estiver saliente, conforme indicado, o interruptor disparou. Para repor o interruptor, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.



SINTOMA: A corrente desliga-se durante a utilização

a. Verifique o interruptor (veja a ilustração acima). Se o interruptor tiver disparado, espere cinco minutos e, em seguida, carregue novamente no botão para dentro.

b. Certifique-se de que o cabo de alimentação está ligado. Se o cabo de alimentação estiver ligado, desligue-o, aguarde cinco minutos e, em seguida, volte a ligá-lo.

c. Retire a chave da consola e, em seguida, insira-a novamente.

d. Se o tapete rolante continuar sem funcionar, consulte a capa deste manual.

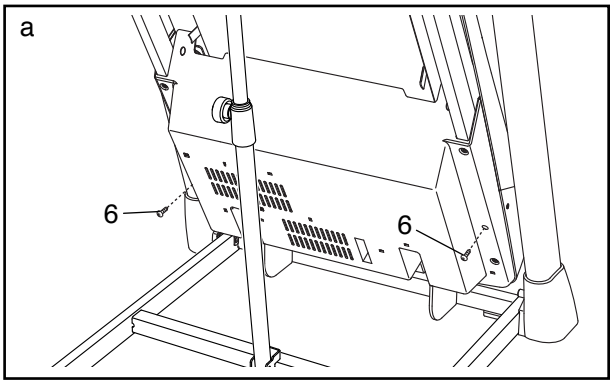
SINTOMA: Os ecrãs da consola permanecem iluminados quando a chave da consola é retirada

a. A consola possui um modo de demonstração do ecrã, concebido para ser utilizado se o tapete rolante estiver em exposição numa loja. Se os ecrãs permanecerem iluminados ao retirar a chave, isso significa que o modo de demonstração está ativo. Para desativar o modo de demonstração, prima o botão Stop (parar) por alguns segundos. Se os ecrãs continuarem iluminados, consulte O MODO DE INFORMAÇÃO na página 25 para desligar o modo de demonstração.

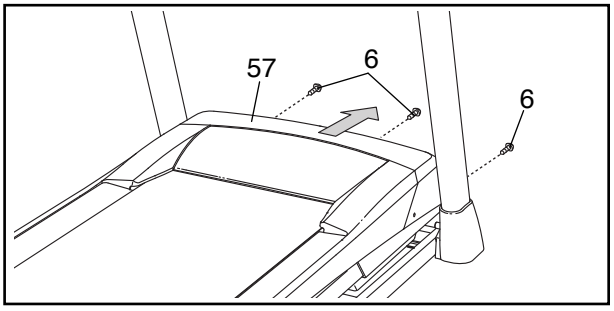
SINTOMA: Os ecrãs da consola não funcionam corretamente

a. Retire a chave da consola e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Ponha o tapete rolante na posição de arrumação (consulte COMO DOBRAR O TAPETE ROLANTE na página 27).

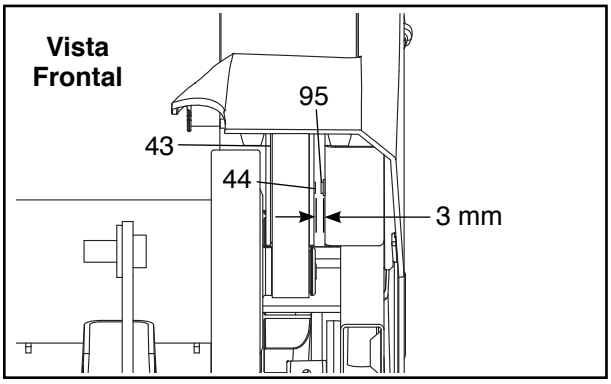
Em seguida, remova os dois Parafusos #8 x 3/4" (6) indicados.



Baixe o tapete rolante (consulte COMO BAIXAR O TAPETE ROLANTE PARA UTILIZAÇÃO na página 27). Retire os três Parafusos #8 x 3/4" (6). Faça deslizar cuidadosamente a Cobertura do Motor (57).



Localize o Interruptor de Lâmina (95) e o Íman (44) no lado esquerdo da Roldana (43). Rode a Roldana até que o Íman fique alinhado com o Interruptor de Lâmina. **Certifique-se de que o espaço entre o Íman e o Interruptor de Lâmina seja de aproximadamente 3 mm.** Se necessário, utilize uma chave de fendas de cabeça chata para mover ligeiramente o Interruptor de Lâmina até ao intervalo correto. Coloque novamente a Cobertura do Motor (não mostrada) com os Parafusos #8 x 3/4" (não mostrados) e ponha o tapete rolante em funcionamento por alguns minutos para verificar se é feita uma leitura correta da velocidade.



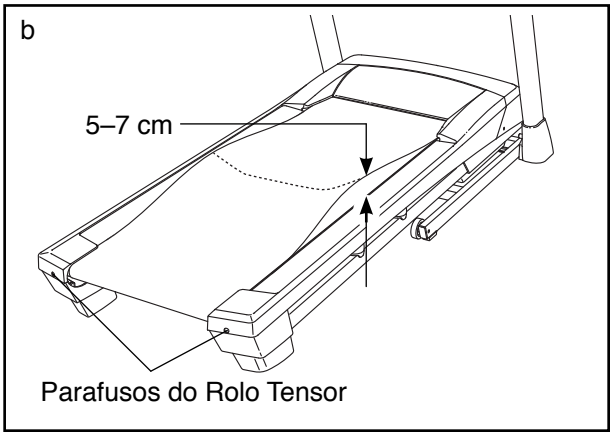
SINTOMA: A inclinação do tapete rolante não é corretamente alterada

a. Mantenha premidos os botões Stop (parar) e de aumentar Speed (velocidade), insira a chave na consola e depois largue os botões Stop e de aumentar Speed. Prima o botão Stop e depois prima um dos botões de aumentar ou diminuir Incline (inclinação). O tapete rolante elevar-se-á automaticamente até ao nível máximo de inclinação e depois voltará ao nível mínimo. Desta forma, o sistema de inclinação ficará novamente calibrado. Se a calibragem da inclinação não for iniciada, prima de novo o botão Stop e, em seguida, prima de novo o botão de aumentar ou diminuir Incline. Quando a inclinação ficar calibrada, retire a chave da consola.

SINTOMA: A cinta de caminhar abranda quando alguém caminha sobre ela

a. Se tiver de utilizar uma extensão elétrica, utilize apenas um cabo de 3 condutores, de calibre 14 (1 mm^2), com um comprimento que não exceda 1,5 m.

b. Se a cinta de caminhar for esticada em demasia, o desempenho do tapete rolante pode ser afetado e a cinta de caminhar pode ficar danificada. Retire a chave e **DESLIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido anti-horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



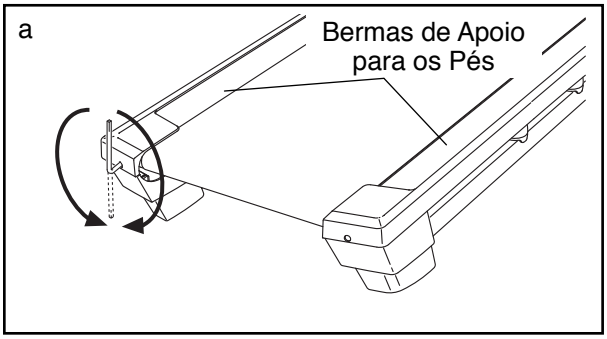
c. O tapete rolante possui uma cinta de caminhar revestida com um lubrificante de alto desempenho. **IMPORTANTE: Nunca aplique um pulverizador de silicone ou outras substâncias na cinta de caminhar ou na plataforma de caminhar, a menos que tal lhe seja indicado por um representante de assistência autorizado. Tais substâncias podem deteriorar a cinta de caminhar e causar um desgaste excessivo.** Se lhe parecer que a cinta de caminhar precisa de mais lubrificante, consulte a capa deste manual.

d. Se a cinta de caminhar continuar a abrandar quando alguém caminha sobre ela, consulte a capa frontal deste manual.

SINTOMA: A cinta de caminhar não está centrada entre as bermas de apoio para os pés

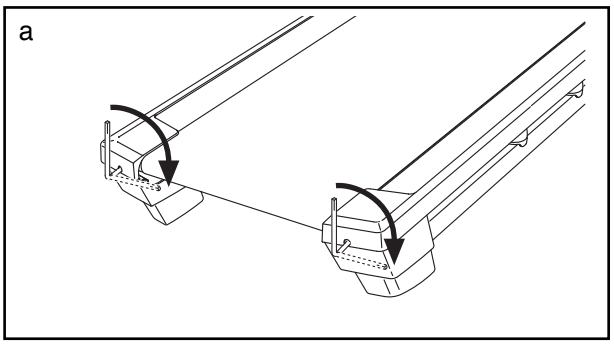
IMPORTANTE: Se a cinta de caminhar roçar nas bermas de apoio para os pés, pode ficar danificada.

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO. Se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a esquerda,** utilize a chave sextavada para rodar o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido horário; **se a cinta de caminhar se tiver deslocado para a direita,** rode o parafuso esquerdo do rolo tensor 1/2 volta no sentido anti-horário. Tenha cuidado para não esticar demasiado a cinta de caminhar. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e ponha o tapete rolante a funcionar durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar centrada.



SINTOMA: A cinta de caminhar resvala quando alguém caminha sobre ela

a. Comece por retirar a chave e **DESLIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO.** Com a chave sextavada, rode ambos os parafusos do rolo tensor 1/4 de volta no sentido horário. Quando a cinta de caminhar estiver adequadamente esticada, deve poder levantar cada borda da mesma 5 a 7 cm acima da plataforma de caminhar. Tenha o cuidado de manter a cinta de caminhar centrada. Depois, ligue o cabo de alimentação, introduza a chave e caminhe cuidadosamente sobre o tapete rolante durante alguns minutos. Repita os procedimentos até a cinta de caminhar ficar adequadamente esticada.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

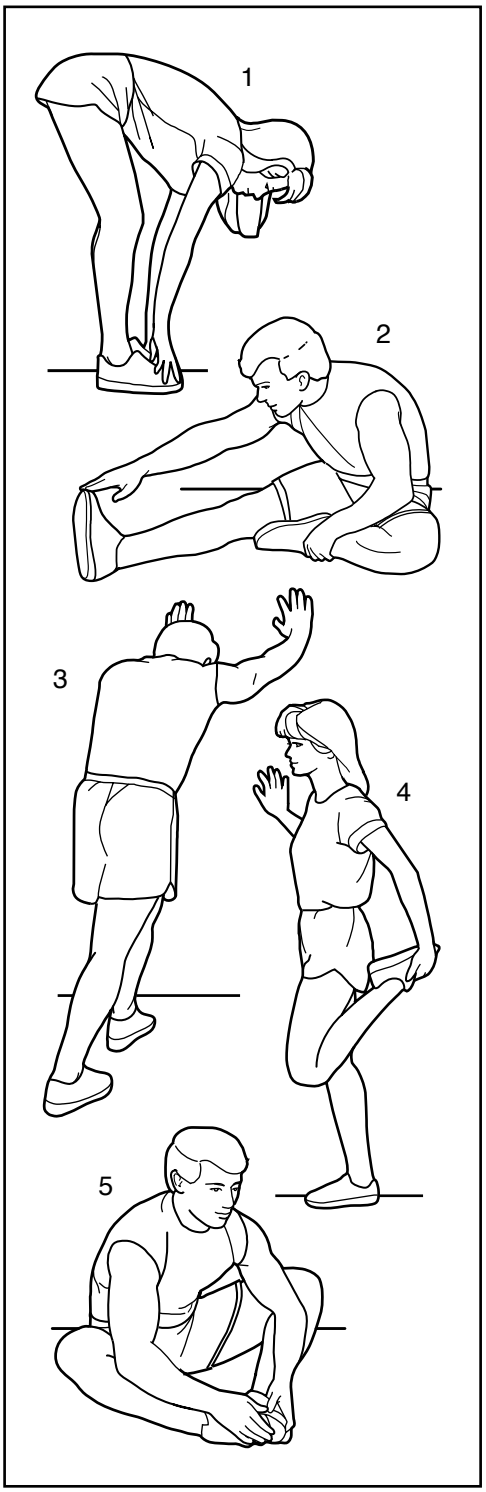
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NETL10713.0 R0813A

Nº	Qtd.	Descrição
1	10	Parafuso de Terra #8 x 1/2"
2	2	Pino 3/8" x 2 1/2"
3	2	Porca 3/8"
4	6	Parafuso 3/8" x 4"
5	6	Anilha em Forma de Estrela 3/8"
6	28	Parafuso #8 x 3/4"
7	4	Parafuso #10 x 3/4"
8	10	Anilha em Forma de Estrela 5/16"
9	4	Anilha em Forma de Estrela #10
10	4	Parafuso 5/16" x 5/8"
11	1	Porca #8
12	1	Pino M8 x 45mm
13	18	Parafuso #8 x 1/2"
14	2	Parafuso 1/4" x 2 1/2"
15	2	Pino 3/8" x 1 3/8"
16	2	Pino 1/2" x 2 1/4"
17	2	Porca 1/2"
18	3	Clipe da Cobertura
19	18	Parafuso de Cabeça Armada #8 x 3/4"
20	2	Pino 3/8" x 1 3/4"
21	4	Porca de Travamento 3/8"
22	2	Espaçador do Motor de Inclinação
23	2	Parafuso 1/4" x 3/8"
24	4	Parafuso da Guia #8
25	2	Pino 5/16" x 1 1/4"
26	1	Parafuso da Máquina #8
27	2	Pino 5/16" x 1 3/4"
28	2	Anilha 5/16"
29	4	Porca 5/16"
30	2	Parafuso 1/4" x 1 3/4"
31	1	Barra de Apoio
32	1	Parafuso 1/4" x 2"
33	8	Parafuso Autoatarraxante #8 x 1"
34	5	Anilha em Forma de Estrela #8
35	1	Filtro
36	4	Acolchoamento da Plataforma
37	1	Berma de Apoio para o Pé Esquerdo
38	1	Autocolante de Aviso do Fecho
39	1	Plataforma de Caminhar
40	1	Cinta de Caminhar
41	2	Guia da Cinta
42	2	Espaçador de Borracha
43	1	Roldana/Rolete de Tração
44	1	Íman
45	1	Grampo do Interruptor de Lâmina
46	1	Correia do Motor de Tração
47	1	Motor de Tração
48	2	Espaçador da Estrutura
49	1	Estrutura
50	1	Berma de Apoio para o Pé Direito
51	1	Fecho de Arrumação
52	1	Pé Traseiro Direito
53	1	Pé Traseiro Esquerdo
54	1	Parafuso de Terra de Pulsações #8 x 1/2"
55	1	Suporte do Filtro
56	1	Rolo Tensor
57	1	Cobertura do Motor
58	2	Espaçador da Estrutura de Inclinação
59	1	Estrutura de Inclinação
60	1	Motor de Inclinação
61	1	Monitor da Frequência Cardíaca
62	1	Controlador
63	3	Atilho para Fio
64	1	Placa do Tabuleiro Inferior
65	1	Interruptor
66	1	Cabo de Alimentação
67	1	Passa-Fios
68	1	Tabuleiro Inferior
69	2	Tampa da Barra Vertical
70	1	Fio da Barra Vertical
71	1	Apoio para a Mão Esquerda
72	1	Apoio para a Mão Direita
73	1	Cobertura da Base Esquerda
74	1	Cobertura da Base Direita
75	1	Barra Vertical Esquerda
76	1	Barra Vertical Direita
77	4	Tampa da Base
78	2	Autocolante de Aviso
79	4	Almofada da Base
80	1	Base
81	2	Roda
82	1	Chave/Clipe
83	1	Base da Consola
84	4	Parafuso 5/16" x 1"
85	1	Tabuleiro Direito
86	1	Consola
87	1	Estrutura da Consola
88	2	Porca M8
89	1	Fio de Terra da Consola
90	1	Barra de Apoio do Fecho
91	2	Atilho para Fio
92	2	Parafuso de Cabeça Abaulada 5/16" x 1"
93	1	Cobertura do Apoio para a Mão Direita
94	2	Espaçador da Almofada da Base
95	1	Interruptor de Lâmina
96	2	Grampo da Consola
97	1	Tabuleiro Esquerdo
98	1	Suporte de Ligação à Terra

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
99	1	Tomada	104	1	Pino M8 x 50mm
100	1	Cobertura do Apoio para a Mão Esquerda	105	8	Anilha Plana #8
			106	2	Acolchoamento Pequeno
101	1	Isolador do Motor	107	1	Cobertura da Barra Vertical Esquerda
102	2	Casquilho do Motor			
103	1	Cobertura da Barra Vertical Direita	*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NETL10713.0 R0813A

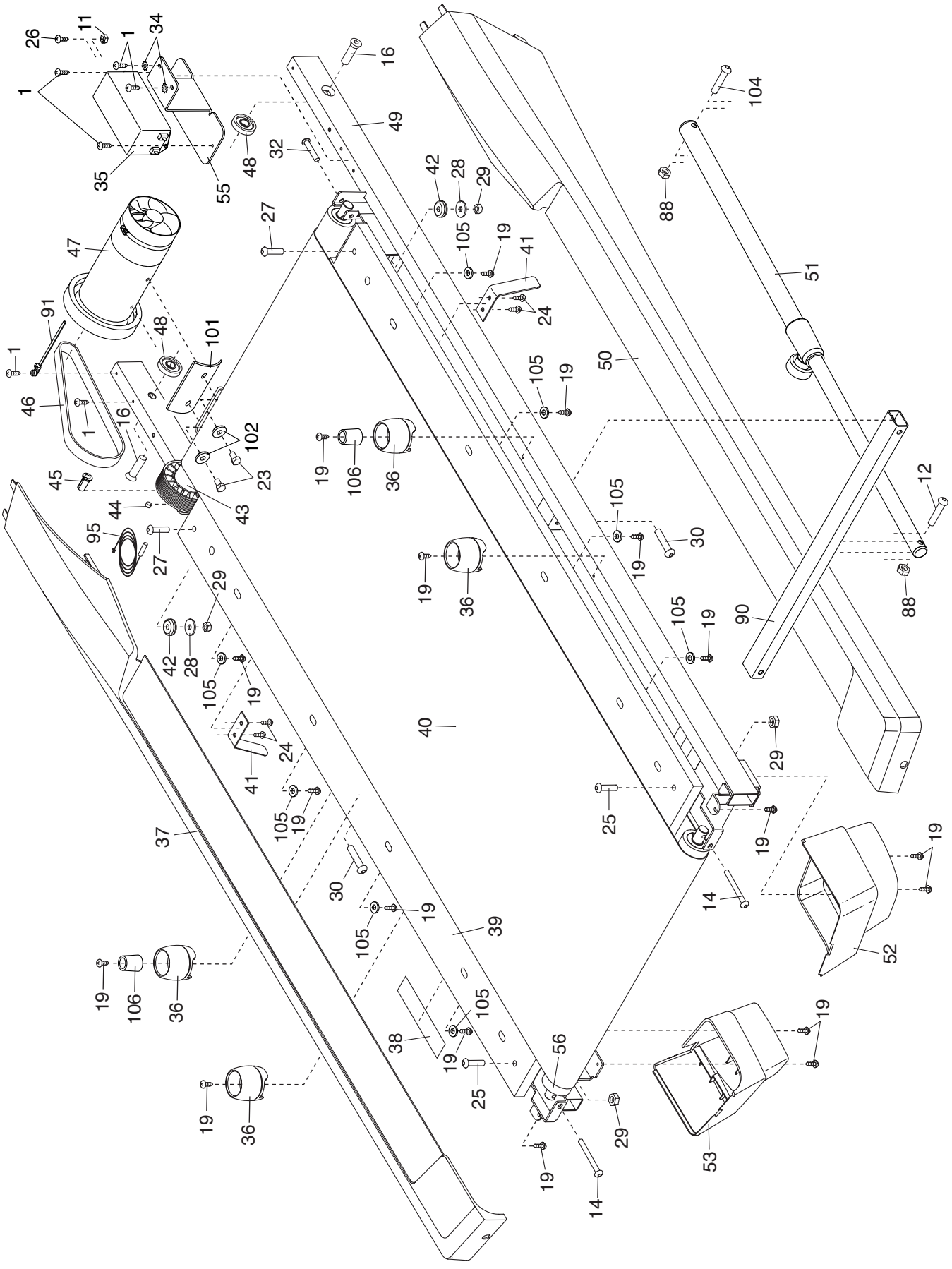


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NETL10713.0 R0813A

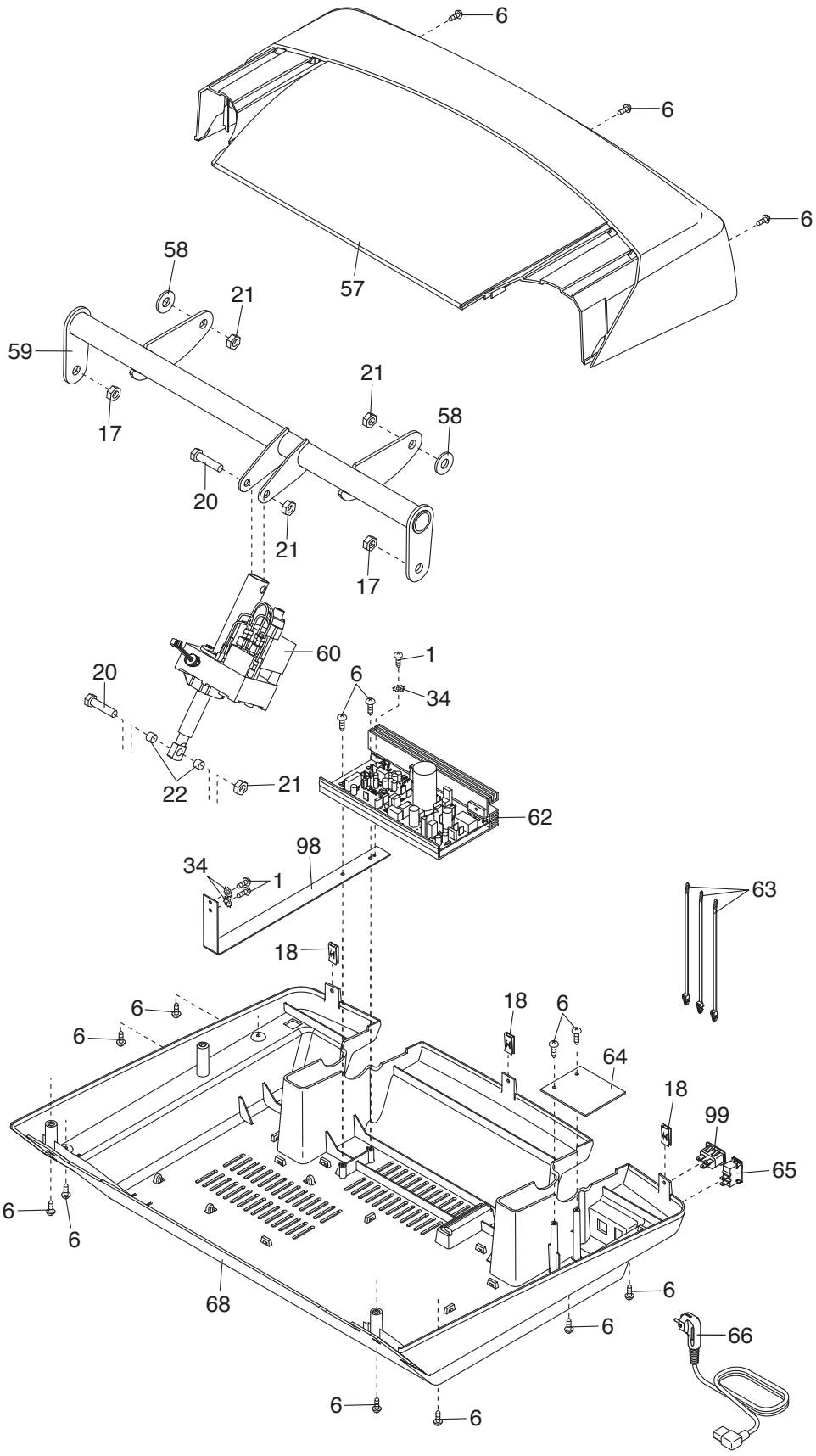


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NETL10713.0 R0813A

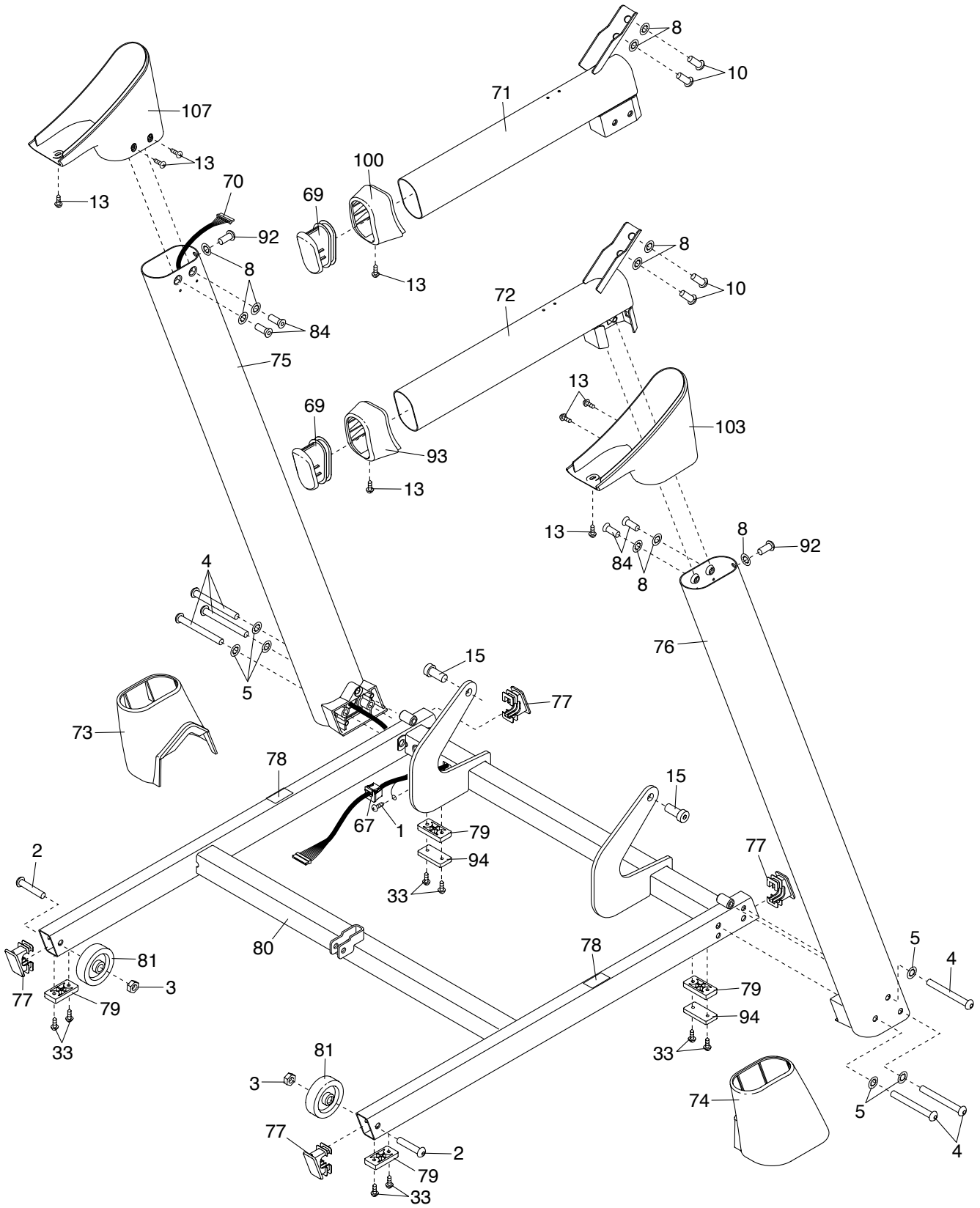
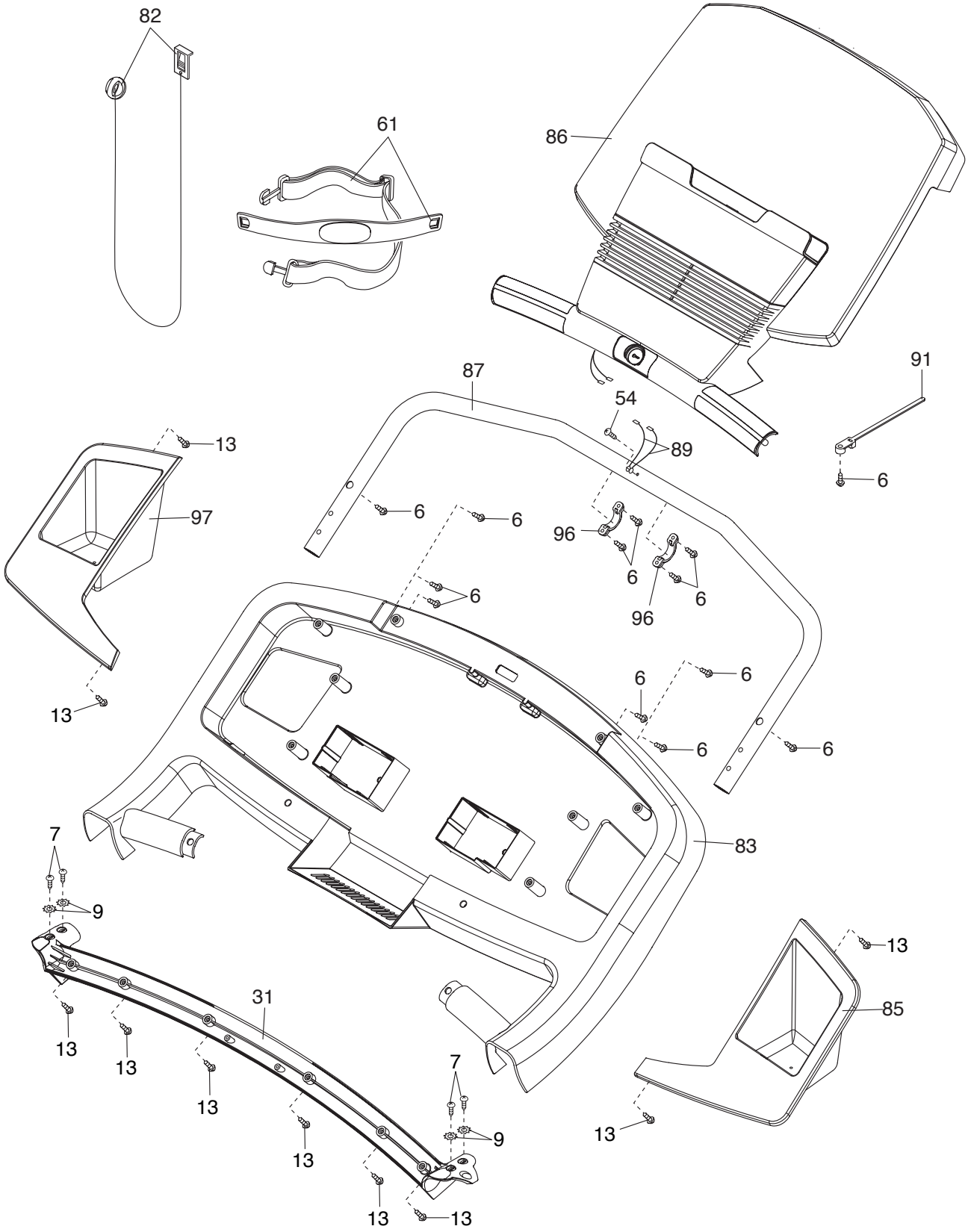


DIAGRAMA AMPLIADO D

Modelo nº NETL10713.0 R0813A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

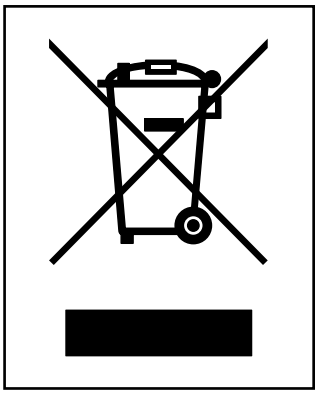
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 348571 R0813A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.